

”Forma en hållbar livsrytm”

Nina Leib och Liselotte Lökken Svärd

Citypraktiken

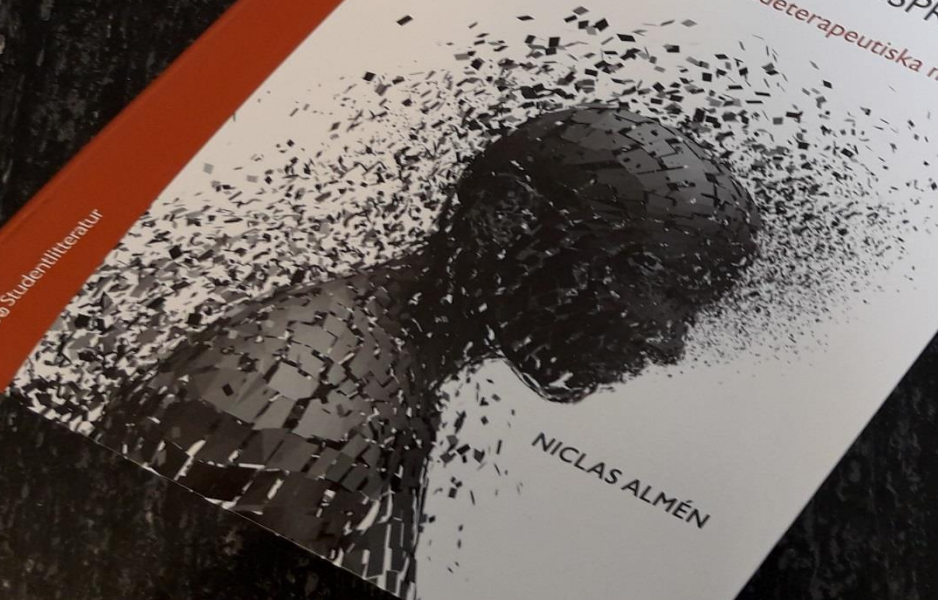


STRESS OCH UTMATTNINGSPROBLEM

Kognitiva och beteendeterapeutiska metoder

Studentlitteratur

NICLAS ALMÉN



Lektionsöversikt

1. Psykoedukation; Stress

2. Återhämtning

3. Personliga mål

4. Sömn

5. Idealdygn

6. Vidmakthållande

7. Leva i linje med dina värderingar

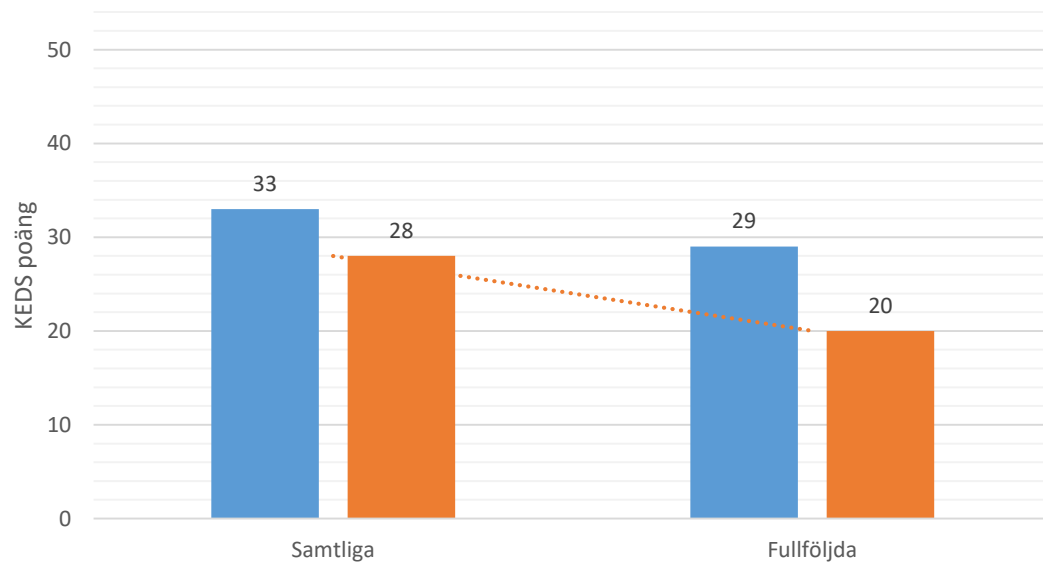
- Tillämpad Avslappning
- Mindfulness



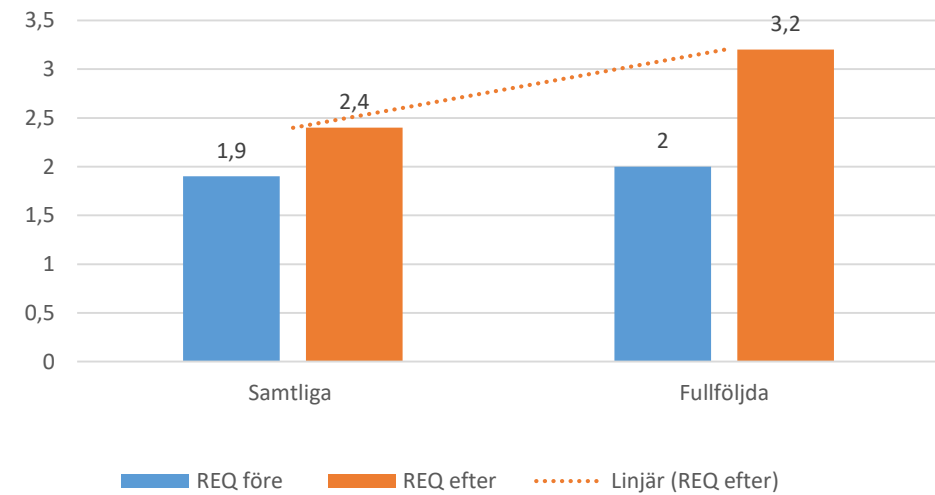


Resultat

KEDS före och efter behandlingsinsats



REQ före och efter behandlingsinsats



PLAN

