

UPPSALA UNIVERSITET

# Stresshantering för doktorander

## Mål

Att ge deltagarna ökad kunskap om stress, förståelse för faktorer som bidrar till den egna stressen och vägledning i att genomföra de förändringar som krävs för att må bättre.

## Målgrupp

Doktorander som upplever att stressen påverkar dem på ett negativt sätt och som önskar få ökad kunskap, stöd och verktyg i att förändra sin situation och finna en bättre balans mellan arbete-, fritid- och privatliv. Kursen är på svenska, men motsvarande kurs för doktorander ges också på engelska (se separat information).

## Innehåll

Tillfälle 1.	Grundläggande stressteori
Tillfälle 2.	Återhämtning och mindfulness
Tillfälle 3.	Hantera tankar och känslor
Tillfälle 4.	Värderingar, balans i livet
Tillfälle 5.	Gränssättning, planering
Tillfälle 6.	Sammanfattning och vidmakthållande

## Upplägg

Vi arbetar utifrån KBT (Kognitiv beteendeterapi) och ACT (Acceptance and Commitment Therapy). Kursen är praktiskt inriktad och bygger på deltagarnas aktiva medverkan, bl.a. i form av hemuppgifter. Kursen är konkret och inriktad på åtgärder här och nu.

Kursen omfattar 6 gruppträffar á 2 timmar.

## Kursformat

Kursen ges på Falcks kontor Bredgränd 6, 753 20 Uppsala. Inbjudan kommer skickas ut en vecka inför första tillfället.



**Marike Boger**

Leg psykolog

[marike.boger@falcksverige.se](mailto:marike.boger@falcksverige.se)

## Datum

23/10  
30/10  
13/11  
27/11  
11/12  
15/1

Alltid måndagar kl. 14:00-16:00.

## Plats

Falck  
Bredgränd 6  
753 20 Uppsala

## Anmälan

Se information på  
Medarbetarportalen.

## Villkor

Falck förbehåller sig rätten att av- eller omboka utbildningar vid för få deltagare.

## Kontakt

Om du har frågor, kontakta  
[marike.boger@falcksverige.se](mailto:marike.boger@falcksverige.se).

Falck Hälsa och arbetsliv  
0771-23 00 00