

Träna din hjärna

6 VECKOR MENTALT TRÄNINGSPROGRAM

Guidas av

Gabriella Svanberg

Leg. psykolog & specialist
i neuropsykologi



Vill du skapa bättre förutsättningar för välmående och högpresterande medarbetare? Erbjud *Träna din hjärna* på din arbetsplats! Det är ett ACT-baserat träningsprogram under 6 veckor som är utvecklat i samspel med neuropsykologen Gabriella Svanberg.



30 min i veckan

Det räcker med att avsätta mellan 10-30 minuter per vecka för att ta del av programmets innehåll och uppgifter.



Under 6 veckor

Programmet pågår under 6 veckor, där varje vecka utgör ett eget avsnitt. Allt material och innehåll är samlat i programmet via webben.



Baseras på ACT

Programmet bygger på Acceptance & Commitment Therapy. En vetenskapligt beprövad form av beteendeterapi med bevisad effekt.

“Träna din hjärna har gett mig ännu mer konkreta verktyg kring hur jag kan arbeta med mitt mentala välbefinnande i en allt mer stressig vardag.”

– P-O Osbeck, Corporate & Residential Wellness Specialist på Eleiko



Framtidens arbetskraft börjar med starka hjärnor

Programmet passar för alla vuxna som vill utveckla sin mentala styrka och stabilitet. Det passar även för den som kämpar med stress, ångest, oro, dömande tankar, begränsande rädslor eller har svårt att koppla av eller sova.

Programmet syftar till att skapa större medvetenhet kring mental hälsa och ge varje individ verktyg för att lättare hantera livets utmaningar. Dessutom uppmuntrar det till ett gemensamt språk för ökad förståelse mellan kollegor.

Att erbjuda medarbetare stöd och enkla verktyg för att förbättra sin mentala hälsa är en kritisk framgångsfaktor för en välmående organisation.

Träna din hjärna

PRISER OCH UPPLÄGG

Guidas av
Gabriella Svanberg
Leg. psykolog & specialist
i neuropsykologi



Programmet i sin helhet finns tillgängligt digitalt via vår plattform. Livesessioner ett perfekt komplement för att ge programmet en tydlig struktur och öka engagemanget i ett grupputförande. En livesession tar 30 minuter, Gabriella Svanberg medverkar, följer upp programmet och svarar på eventuella frågor. Välj mellan 3 eller 6 st.



Innehåll och upplägg

- 1 Introduktion & stanna upp**
ACT, hjärnan & medveten närvaro.
- 2 Defusion & distans**
Skapa distans till ditt mentala tjuvar.
- 3 Acceptans**
Lär dig skapa utrymme för dina känslor.
- 4 Värderad riktning**
Hitta dina personliga värderingar.
- 5 Steg i värderad riktning**
Sätt mål i linje med dina värderingar.
- 6 Sammanfattning**
Verktyg och stöd för fortsatt träning.



Utförande

Självinstruerande
+3 livesessioner (grupp)
+6 livesessioner (grupp)

Pris i SEK

995 per deltagare
22 500 (+ 250 per deltagare)
45 500 (+ 250 per deltagare)

Pris avtalskund

Ingår
16 500
33 000

Kontakt & beställning

Kontakta oss på info@healthcompetence.se för mer info och beställning.