

# Stressmestring - med utgangspunkt i oppmerksomhetstrening/mindfulness

## **Stressmestringskurset har utgangspunkt i oppmerksomhetstrening/mindfulness**

Oppmerksomhetstrening (OT), mindfulness, er en praktisk og effektiv metode for å redusere stress, mestre utfordringer og øke livskvaliteten.

Vi lærer å takle stress i hverdagen og i arbeidslivet.

Oppmerksomhetstrening er en bevisstgjøringsprosess som gir oss ansvar for egen trivsel.

### **Innhold i kurset**

- Hva stress gjør med tanker, følelser og kropp
- Undervisning i oppmerksomhetstrening
- Øvelser;
  - Meditasjon (meditasjon betyr å være).
  - Kroppsskanning – vi trener på å være tilstede i kropp og pust, noe som automatisk fører til avspenning.
  - Oppmerksomhetstrening i hverdagen – vi trener på å bruke øvelsene i hverdagen.
- Refleksjon og dialog.

Kurset går over åtte ganger, tre timer per gang.

Kursene er en del av "Raskere tilbake" som er et tilbud for dem som er i jobb og står i fare for å bli sykemeldt, eller er sykemeldt og ikke har gått over på arbeidsavklaringspenger.

### **Henvising**

Det må sendes henvising fra fastlege til Lærings- og mestringssenteret, Sørlandet sykehus.

### **Pris**

Deltakeravgift kr 320,- (Spesialisttakst 2015). I tillegg må det betales for kursbok og cd kr 250,- Ingen egenandel ved frikort. Inkluderer kaffe/te/frukt.

### **For nærmere opplysning:**

Lærings- og mestringssenteret Arendal: 37 01 48 42  
Lærings- og mestringssenteret Kristiansand: 38 03 85 52  
Lærings- og mestringssenteret Flekkefjord: 38 32 71 28

### **Kurset arrangeres av**

Lærings- og mestringssenteret, Sørlandet sykehus.