



## **Effektiv Stresshantering som seglingskonferens i Egeiska Havet!**



14-21 maj 2011

Kursprogram

# Effektiv stresshantering

## Lär dig förvandla din farliga, onödiga stress till hälsosam kreativitet

Programmet vänder sig till dig, som vill lära dig hantera din stress och påverka din hälsa på ett positivt sätt. Du får lära dig sätta upp konkreta, realistiska mål, värdera din livsstil och förstå möjligheterna till beteendeförändring. Du lär dig att känna igen stress och bearbeta den. Att arbeta effektivt utan att känna dig stressad, samt att ta egna initiativ och kunna möta besvärliga situationer. Kursdelen av programmet sker i ett nytt koncept som benämns ”seglingskonferens”, vilket innebär att man bor på en segelbåt och seglar mellan kurspassen. Den gemensamma konferensdelen genomförs på lokala konferenshotell. Grupparbeten mm genomför man på båten.

Efter utbildningen kommer du att finna det lättare att:

- Identifiera och klara av skadlig stress
- Kommunicera med andra människor utan aggressioner
- Samarbeta med andra
- Handla utifrån dina långsiktiga mål
- Planera din tid
- Delegera arbetsuppgifter
- Ta ansvar för din egen person i arbetet och privat

Kursgivare: Tore Sahlin, specialisttandläkare, ledarskaps- och organisationskonsult, Curomed, Umeå

Tid: 14 - 21 maj 2011

Plats: Lavrion, Grekland

Observera att deltagarantalet är begränsat! Icke kursdeltagare endast i mån av plats.

# Effektiv stresshantering

## Kursinnehåll:

- Vad händer vid stress?
- Positiv och negativ stress
- Bråttomsjukan, självhävdelse, kort stubin.
- Kvinnors och mäns stress
- Hur botar eller förebygger jag onödig stress?
- Livsstil som förebygger stress.
- Skapandet av ditt personliga stresshanteringsprogram

## Metodik:

Programmet startar med kursdagarna på några av öarna i den Grekiska arkipelagen då teoretiska avsnitt varvas med praktiska övningar. Därefter följer tre månader av praktisk träning i stresshantering på hemmaplan. Du får under denna tid stöd från oss som underlättar genomförandet. Efter denna tid träffas vi igen för uppföljning under en halvdag i Stockholm.

## Material:

Kursen dokumenteras med boken *Öppna ditt hjärta – Vägar ut ur stressen* av Tore Sahlin och Stefan Hofvendahl och kompletteras med den individuellt utarbetade stresshanteringsplanen, "nyckeln" till din egen framgångsrika stresshantering.

Seminarieledare är **Tore Sahlin**. Han har en bakgrund som tandläkare i privat och offentlig vård. Sedan 1988 är Tore verksam som konsult i personligt management. Främst med inriktning mot att se individen i ett helhetsperspektiv, och att skapa modeller för utveckling och välbefinnande såväl i arbetet som privat. Tore är specialiserad på stresshantering och kommunikation och är licensierad ledarskaps- och organisationskonsult hos Prevent, fd Arbetarskyddsnämnden.

## Bakgrund till kursen:

**Stress** är en del av livet. Det är något du varken kan eller bör undvika helt. Den positiva stressen kallas stimulans och det är den som driver dig framåt och får dig att prestera bättre, bli gladare och må bättre. Negativ stress uppstår när egna eller omgivningens krav inte stämmer överens med den egna förmågan. Det gäller att uppnå rätt balans.

Allt fler grupper av människor, inte minst i vården, upplever sig mer och mer stressade. Skadlig stress är något av en nutida farsot.

Vår erfarenhet är att de flesta människor inte kan påverka sin stress bara av att gå en kurs. För att man skall förändra sitt beteende måste man träna det nya beteendet i små portioner under en längre tid. Våra dagliga övningar under den tre månader långa träningsperioden hjälper dig att förändra ditt beteende i en positiv riktning, så att du blir mindre stressad samtidigt som du blir mera produktiv och fokuserad på dina viktiga uppgifter.

## Kursschema - teori

**Lördag 14 maj:** På kvällen: Kurspresentation. Utlämning grupparbeten: Individuella mål för kommande månader. Övning: Enminutsmassagen. 2 t.

**Söndag 15 maj:** Förmiddag 8 - 10: Vardagslivets stress; hur ofta uppvisar du presenterade symtom – tester. Hantera tiden, 9 sätt att spara tid, tidboksplanering. Övning: Progressiv muskelavslappning. Välkomstmiddag. 2t

Eftermiddag, 15 - 19: Återkoppling förmiddagen. Vad är stress? Värderingar styr stressen. Akut och kronisk stress. Typ A-beteende. Värde av mindfulness och meditation. Övning: Progressiv muskelavslappning. Avslutningsövning. 4 t.

**Måndag 16 maj:** Förmiddag 8 - 10: Stressprocessen, Värderingar styr stressen, Akut och kronisk stress. Typ A, typ B, typ D beteende. Gruppövning: Meditation enl. Benson. 2t

Eftermiddag, 15 - 19: Återkoppling förmiddagen. Stress och personlighetstyp. Mäns och kvinnors stress. Hjärnstress. Coping. Alternativa medvetandetilstånd - teori, vetenskaplig bakgrund. Modifierad Silvamethod för mental avslappning. Grupparbete. Avslutningsövning. 4t

**Tisdag 17 maj:** Förmiddag 8 - 10: Känslor och känslostyrning. Förändra känslor – lätt eller svårt? Förändra känslor – träning. Se i bilder – träning. Känslodagboken. Styr istället för att styras. Ta kontroll över oönskade känslor och stärka önskade känslor. 2t

Eftermiddag, 15 - 19: Återkoppling förmiddagen. Känslor och känslostyrning. Exemplet ilska. Förändra känslor – lätt eller svårt? Effektiv stresshantering – metoder. Konsten att fokusera. Organisera vardagen för överblick och kontroll. Avslutningsövning. 4t

**Onsdag 18 maj:** Förmiddag 8 - 10: Stresstålighetstest. Vad kan vi göra i vår egen vardag? Stress i kontakt med andra, konflikter. Dialogseminarium över konflikthantering. 2t

Eftermiddag, 15 - 19: Återkoppling till förmiddagen. Lösa konflikter på ett sätt som gynnar alla. Kvalitet - perfektionism eller? Introduktion till ”Din personliga handlingsplan”. Start av arbetet med den personliga handlingsplanen. 4t

**Torsdag 19 maj:** Förmiddag 8 -10: ”Den personliga handlingsplanen”. Dialogseminarium över: Vad vill jag och min grupp förändra under den närmaste 3 månadersperioden. 2t

Eftermiddag, 15 - 19: Återkoppling förmiddagen. Verktyg att skapa harmoni mellan tanke och känsla vid beslutsfattande: PMI, APC, CAF och C&S. Hur kan medvetenheten om de egna känslorna tränas? Humor som åskledare och känslotränare. Kurssammanfattning. Avslutningsövning. 4t

Löpande parallellt med det teoretiska innehållet genomför vi praktiska övningar under seglingspassen (10 -12, resp 13-15) som man har stor nytta av att tillämpa när man kommer hem. Den praktiska träningen med bl a ledar- och samarbetsövningar under seglingen förstärker de teoretiska momenten. Momenten har en viss överraskningskaraktär som ökar känslöpåslaget i övningarna, vilket i sin tur ökar det pedagogiska värdet och inläringen.

Kurslitteratur som ingår: Lyssna till ditt hjärta – olika vägar att hantera stress, författare Tore Sahlin och Stefan Hofvendahl.

# Reseprogram 2011

## **Lördag 14 maj**

Avresa med Norwegian eller SAS från Stockholm eller Köpenhamn. Från Göteborg med KLM eller Lufthansa. Ankomst på eftermiddagen till Aten. Transfer till marinan i Lavrion och installation på båtarna. Kurs enligt separat schema.

## **Lördag 14 maj – torsdag 19 maj**

Kurs enligt separat schema. Vi bor på båtarna och seglar under uppehållet mellan konferenspassen

## **Fredag 20 maj**

Ledig dag

## **Lördag 21 maj**

Efter frukost sker transfer till flygplatsen i Aten, för avfärd tillbaka till Skandinavien. Tack för denna gång och lycka till med programmet.

## Fakta om båtarna

Vi seglar Bavaria 50. Nya båtar sedan 2009 där vi bor 7 - 8 st på varje båt plus svensk skeppare och co-skipper/kock. Ombord finns: sänglinne och liten handduk till var och en. Skeppare och kockarna är svenskar med stor erfarenhet av segling.

För mer information om denna kursresa kontakta Curomed på tel 090-38375 eller via mail [tore@curomed.se](mailto:tore@curomed.se) eller [karin@curomed.se](mailto:karin@curomed.se).

## PRISER OCH RESFAKTA

Kursavgift: 9.900 kr

Resans pris: 15.400 kr

Enkelrumstillägg: 7.000kr (mycket begränsad tillgång)

### I PRISERNA INGÅR:

- Flyg till Aten tur o retur Stockholm, Göteborg eller Köpenhamn.
- Transfer flygplats-båt t/r.
- Segling 5 nätter, med frukost, lunch.  
Del i dubbelkoj.
- Svensk färdledning, skeppare och kock
- Kurslitteratur samt annat kursmaterial.

### Resevillkor

Priser och resdagar är baserade på flyg- och hotelltariffer, valutakurser och tidtabeller gällande i juni 2010. Alla uppgifter lämnas med reservation för ändringar efter detta datum. Allt flyg sker i ekonomiklass. Vi förbehåller oss rätten att ändra hotell till andra likvärdiga om det skulle vara nödvändigt. Resplanen kan också komma att ändras p.g.a. faktorer utanför vår kontroll. Resarrangören fransäger sig allt ansvar för eventuella tidtabelländringar för flygen eller händelser av force majeure-karaktär. Resornas pris är baserat på att minst 20 personer deltagar.

### Allmänna resevillkor

För dessa resor gäller de allmänna resevillkor som antagits 1975-06-16 av Svenska Resebranschens Förening och Resarrangörsföreningen i Skandinavien efter överläggningar med KO.

### Särskilda Resevillkor

Avbeställning ska ske skriftligt. Expeditionsavgiften vid avbeställning är 2.000 kr. Vid avbeställning senare än 4 månader före avresa är kostnaden 6.000 kr. Vid avbeställning senare än 45 dagar före avresan äger resebyrån rätt att tillgodoräkna sig hela resans pris. För en mindre kostnad kan i de flesta fall deltagare namnändras intill 14 dagar innan avresa. Ändringar utöver det givna researrangemanget debiteras, förutom ev. tilläggskostnad, med 1.000 kr i administrationsavgift.

**Avbeställningsskydd** när det gäller privatresor ingår ibland i hemförsäkringen. För tjänsteresor har de flesta försäkringsbolag tjänstereseförsäkring. Man kan enkelt komplettera företagsförsäkringen med en tjänstereseförsäkring som innehåller ett avbeställningsskydd. Kontakta ditt försäkringsbolag angående detta, alternativt teckna reseskydd via Europeiska Försäkringsaktiebolaget, Box 1 SE-172 13 Sundbyberg ,tel: +46 (0)770-456 900 fax: +46 (0)8-454 33 21

### Curomed Utbildning AB, Håkmark 213, 905 91 Umeå

tel 090-38375, fax 090-38331. Hemsida: [www.curomed.se](http://www.curomed.se) E-mail: [info@curomed.se](mailto:info@curomed.se)

Bankgiro 896-6566. Postgiro 28445-5.

Anmälan skickas till:

**Curomed Utbildning AB, Håkmark 213, 905 91 Umeå, fax 090-38331 eller via  
www.curomed.se**

Jag/vi anmäler oss till:

**Effektiv stresshantering, Egeiska Havet, 14 - 21 maj 2010.**

Jag/vi har tagit del av och accepterar priser och resevillkor för denna kursresa.

Curomed skickar bokningsbekräftelse samt faktura på anmälningsavgiften (6000 kr), som avräknas i samband med fakturering. Frågor kring dessa arrangemang kan ställas till Curomed Utbildning, tel 090- 383 75, fax 090-38331.

Obs: **Samma namn och stavning som i passet** (giltigt mer än 6 månader hemkomst)!

Företag:.....  
Namn (1): ..... Födelsenr: .....  
Adress: ..... Yrke:.....  
Postnr,ort..... Passnr.....  
Tel arb: ..... / ..... Bostad: ..... / .....  
e-post: ..... Mobil: .....  
Ev. kostnadsställen: .....

*Ytterligare konferensdeltagare:*

Namn (2): ..... Födelsenr:..... Passnr..... Yrke:.....

Namn (3): ..... Födelsenr:..... Passnr..... Yrke:.....

Namn (4): ..... Födelsenr:..... Passnr..... Yrke:.....

*Önskar medtaga medresenär:*

Namn (5): ..... Födelsenr:..... Passnr..... Yrke:.....

Namn (6): ..... Födelsenr:..... Passnr..... Yrke:.....

Önskar avresa från:      Stockholm               Göteborg               Köpenhamn

Önskar anslutningsflyg från .....

Specialkost på flyget för resenär nr: ( ) ( ) .....

Dubbelrum delas med ( )+( ) ( )+( ) ( )+( )

Enkelrum önskas om möjligt för resenär nr ( ) ( )

Övrigt: .....

***Beträffande avbeställningsskydd se Särskilda Resevillkor under Priser och Resfakta***

.....  
Ort                                  Datum                                  Underskrift