

# STRESSREHAB, 2+1 VECKA



Har du problem med stress? I ett samhälle där hjulen snurrar fortare och fortare är det lätt att uppleva vardagslivet som väldigt stressigt. Då kan det vara skönt åka på stresskurs, att komma bort ett tag och få lite nya perspektiv i kombination med nya kunskaper. Den här kursen syftar till att lära sig känna igen sina signaler för stress, öka förståelsen för sambandet mellan beteende och hälsotillstånd samt förebygga och se möjligheterna att undvika stress. Under vår 2-veckorskurs skapar vi också din egen stressprofil och lär dig att hantera pressade situationer och att slappna av. Alla våra stresskurser kompletteras med en uppföljningsvecka efter cirka 6 månader.

***"Vi har ett fantastiskt bra samarbete. Personalen är både proffsiga och otroligt flexibla."***

*Inga-Lill Åström, koordinator Svenska Rygginstitutet*

På vår hemsida, [www.cfsmarbella.com](http://www.cfsmarbella.com), kan du även ladda ner en ansökan/remiss.

## **Pris/person: SEK 29 500 (+12 000 för uppföljningsvecka)**

Till anställda i företag inom skogsnäringen lämnas rabatt på SEK 8 875 (ytterligare SEK 4 500 för uppföljningsvecka)! Resor (flyg mm) samt spansk moms tillkommer. Gäller från och med 1 januari 2011.

## **Helpension**

### **Kursinnehåll**

Stressfakta  
Personlig stressprofil  
Fysisk aktivitet  
Praktiska tekniker för förebyggande och hantering av stress/anspänning  
Problemlösning i vardagen  
Krav på och samspel med andra  
Stresshanteringsmål  
Återkoppling

### **Kursstarter 2011**

**2-veckors: 2/3**

**Uppföljningsvecka: 22/10**

*(Minimiantal för kursens genomförande 8 personer)*

**För bästa planering, boka din kurs så snart som möjligt, dock senast 30 dagar före kursstart.**

### **Boka här:**

*E-post:* [bokning@cfsmarbella.com](mailto:bokning@cfsmarbella.com)

*Telefon:* 08 - 510 620 25  
(Sverigesamtal)

*Telefon:* +34 952 900 556

*Fax:* +34 952 827 540