

WORKSHOP

I NEUROTRÄNING ANTI-STRESS

samt kopplingen till kost och näring

Människan blir mer och mer stressad och sjukskrivningar på grund av stress och stressrelaterade följsjukdomar ökar allt mer. I denna kombinerade föreläsning och workshop i neuroträning får du lära dig nya och effektiva metoder för att bemöta din egen stress men även i mötet med stressade människor.

SYFTE:

Egen stresshantering och förstärka yrkesrollen för dig som vill få ökad kunskap om stresshantering samt effektiv reflexträning med relevant koppling till näringsstatus.

KUR SINNEHÅLL:

Kursen varvar teoretiska aspekter (ca 30%) med mycket praktiska övningar och diskussioner.

- Lär er kommunicera med ert sympatiska- och parasympatiska system. Då dessa system är autonoma (icke viljestyrda) så är det så gott som omöjligt att styra över dessa med viljan och kognitionen. Som tur är finns det andra sätt att kommunicera med vårt autonoma nervsystem.
- Stress och på vilket sätt den bl.a. påverkar vår muskelfunktion och motorik.
- Hur kan vi använda muskler och rörelser för att kommunicera med vårt sympatiska och parasympatiska system.
- Många stressorer är reflexmässiga, dvs icke viljestyrda, som tex överkänslighet mot ljud- eller synintryck. Vad kan vi göra åt det? Hur kan vi ta reda på om man överreagerar mot sinnesintryck?
- Har vi en sömnreflex, hur tar den sig i så fall uttryck?
- Kroppens energidepåer och stress. Vi kan mäta energidepåerna i kroppen och på så vis kan vi snabbt konstatera om vi har tillräckligt med energi för att träna eller jobba effektivt.
- Djupandning är anti-stress och andning är en reflex. På vilka sätt kan vi påverka vår andningsreflex? Hur ser vår naturliga andning egentligen ut? Här får deltagarna lära sig att förstå, känna igen och verktyg för att jobba med andningen för att kommunicera med och avdramatisera sympatikus.
- Vid stress kan vi reagera på tre sätt: Fight, flight or freeze. Här får ni lära er vilka reflexer som ligger bakom dessa och naturligtvis även verktyg för att jobba med dem.
- Muskelspänningar vid stress. Lär er förstå vad musklerna berättar om människans tillstånd och naturligtvis åtgärdsförslag och verktyg.
- Rörelser och reflexer som ökar vakenhetsgrad och nyfikenhet.



Dessutom gör vi kopplingen till kost och näringsstatus genom att vi serverar vällagad, noggrant utvald vegetarisk lunch, stärkande shots, gröna smoothies, bovete- och chiabowls, kaffe och örtteer med bliss balls under båda dagarna. Om du är kostintresserad kommer du att ha möjlighet att få med dig recept hem för att fortsätta experimentera med läcker, näringsstöt mat för alla dina celler!

FÖR VEM?

Kursen riktar sig i första hand till dig som jobbar med människor i olika verksamheter. Kursdeltagarna förväntas ha en grundläggande kunskap om stress då detta är en fördjupning i området.

VAR OCH NÄR?

Två dagars workshop med 10-16 deltagare. 6-7 oktober, kl 9.00-17.00, i Köping (lokal meddelas senare).

KOSTNAD:

4800 kr exkl. moms per deltagare om ett företag betalar.
3800 kr inkl. moms om du betalar som privatperson.

UTBILDARE:

Tom-Stefan Witting (ergoterapeut, internationellt Occupational Therapist) har över 20-års erfarenhet inom barnhabilitering (uppdragsgivare offentliga sjukvården och finska sjukkassan FPA) och fortbildning för daghems- och skolpersonal. Han har specialiserat sig på människans grundläggande neurologiska utveckling som innefattar bl a våra reflexmässiga beteende- och handlingsmönster. Vidare han även jobbat som konsult till större organisationer som barnens IKEA, Columbus Blue Jackets (NHL) och Team VW i WRC-rally.



ARRANGÖR OCH ANSVARIG FÖR KOSTINNEHÅLL:

Sussan Öster, VITAL GoodSolution AB
Tel: 070-552 41 21

Sänd din intresseanmälan till: sussan@goodsolution.se för ytterligare info och praktiska frågor.

