

Stresshantering

Tillfälle 5, verktyg mot stress

Förra gången pratade vi om ...

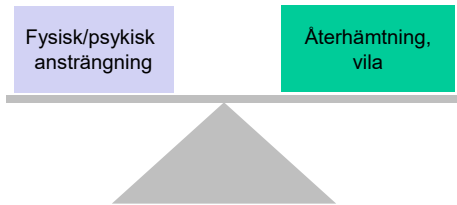
Hur har det varit sedan sist?

VERKTYG MOT STRESS

Kunskap om stress

Regelbunden fysisk aktivitet

Aktivitet och vilobalans




Struktur i vardagen

Sömn, återhämtning

Medveten närvaro

Mindfulness på engelska

Habilitering & Hälsa 

Verktyslådan

Fysiska verktyg

- Promenera
- Dansa
- Simma
- Styrketräning

Tankeverktyg

- Ta en paus
- Positiva tankar

Avspänningsverktyg

- Andningsankaret
- Muskulär avspänning

Sensoriska verktyg

- Dricka te
- Lyssna på musik
- Skriva
- Värme
- Tyngdtäcke

Strukturverktyg

- Rutiner
- Schema
- Energibalans

Sociala Verktyg

- Träffa personer man tycker om
- Vara med djur

Habilitering & Hälsa 

Min verktyslåda

Fysiska verktyg

Tankeverktyg

Avspänningsverktyg

Sensoriska verktyg

Strukturverktyg

Sociala verktyg

Habilitering & Hälsa 

Idag har vi pratat om:

strategier och verktyg som ger oss
förutsättningar att:

- Minska vår stress
- Bättre hantera stress i vår vardag

Vad har jag tagit till mig idag?
