

**Ny utbildning!**  
(Flera allmänna kursstartar under 2025.)

# Kursplan: Framtid efter utmattning



# Månad 1

## UPPVARVNING

### I e-boken

Kapitel 1: Vad är utmattning? Fyra faser i processen.

Kapitel 2: Röster om utmattning.

Kapitel 3: Positiv, negativ och skadlig stress samt ledarskapets betydelse.

Kapitel 4: Samtalsmetodiken GROW.

Kapitel 5: Ur verktygslådan.

### I gruppen på Teams/Zoom

Uppgift 1: Fura, flygplansvinge eller litet vindpinat träd?

Uppgift 2: Utmattning du mött.

Uppgift 3: Balans med stressorer.

Uppgift 4: Chefer och ledare.

Uppgift 5: Hur länge ska man hårda ut?

Uppgift 6: Driva ett GROW-samtal.

### Filmer

Välkommen! (+ Att arbeta med din och andras stress.)

### Workshop 1 (i grupp)

GROW hjälper dig att fokusera och driva ett samtal.

### Workshop 2 (i grupp)

Kartlägga, känna igen och ta bort stressorer. Balans i tillvaron.

# Månad 2

## KAOS

### I e-boken

Kapitel 6: Stress- och sårbarhetsmodellen.

Kapitel 7: Basomhändertagandet och vad händer i det akuta skeendet?

Kapitel 8: Olika känslor. Använda känslokompassen som guide.

Kapitel 9: Ur verktygslådan.

### I gruppen på Teams/Zoom

Uppgift 7: Stressad av AI?

Uppgift 8: ORKA baby steps.

Uppgift 9: När det blir för mycket.

Uppgift 10: Starka känslor eller..?

### Filmer

Sårbarhetsmodellen.

### Workshop 3 (i grupp)

Sårbarhetsmodellen



## Månad 3

### ÅTERHÄMTNING

#### I e-boken

Kapitel 10: Att säga nej och sätta gränser.

Kapitel 11: Babysteps, vikten av delmål.

Kapitel 12: Krav och utmaningar - hitta balans.

Kapitel 13: Inför ditt utforskande samtal med Kristina.

Kapitel 14: Ur verktygslådan.

#### I gruppen på Teams/Zoom

Uppgift 11: Säg nej lätt.

Uppgift 12: Sätta gränser!

Uppgift 13: Din bocka av-lista.

#### Filmer

Kristina berättar inför ditt möte med henne.

#### Workshop 4 (i grupp)

Hitta balans och sätta gränser.

#### Möte med Kristina (individuellt)

Ni kartlägger vad just du behöver.

## Månad 4

### NYORIENTERING

#### I e-boken

Kapitel 15: Acceptans eller identitetskris?

Kapitel 16: Måste det alltid vara toppen?

Kapitel 17: Vidmakthållande strategier, yttre strukturer.

Kapitel 18: Och nu då?

Kapitel 19: Ur verktygslådan.

#### I gruppen på Teams/Zoom

Uppgift 14: Kan du acceptera?

#### Workshop 5 (i grupp)

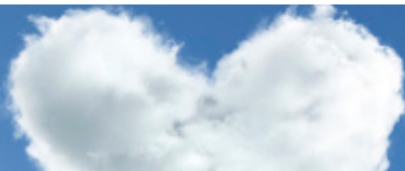
Acceptans.

Ca två månader senare...

#### Workshop 6 (i grupp)

Uppföljning.

Kursplanen är preliminär.



Distansutbildningen *Framtid efter utmattning* vänder sig till dig som möter ett av vår tids stora gissel: utmattningssyndrom. En trötthet som inte går att vila bort och som stör familjeliv, fritid och arbete. Kursens innehåll hjälper dig att identifiera tecken på hotande utmattning, vidta lämpliga åtgärder och skapa en väg bort från destruktiva tankemönster och beteenden – för din egen skull eller för att hjälpa någon annan.



Handledare Kristina Sigvardson, leg psykolog och leg psykoterapeut, har drygt 20 års erfarenhet av att hjälpa klienter med utmattningssyndrom. Hon vet dessutom själv hur det är att kämpa mot en fulltecknad almanacka. Som deltagare i *Framtid efter utmattning* möter du Kristina för ca 60 minuters utforskande samtal på egen hand samt vid sex workshops där även e-Universitetets medgrundare Olof Neergaard medverkar. Olof är fil kand samt tidigare reporter och skribent.

## Kursstart 2025!\*

Läs mer på:

[www.e-Universitetet.se](http://www.e-Universitetet.se)

**14 995 kr**  
inkl moms\*\*