

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

# Kursplan: Framtid efter utmattning



# Månad 1

## UPPVARVNING

### I e-boken

Vad är utmattning? Fyra faser i processen.

Röster om utmattning.

Positiv, negativ och skadlig stress samt ledarskapets betydelse.

Balans med stressorer.

Chefer och ledare.

### Verktyg för gruppövningar

Hitta ett förhållningssätt.

Samtalsmetodiken GROW.

Situation, beteende, konsekvens:

SBK (med och utan GROW).

Utmattning du mött.

### 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

Stress- och sårbarhetsmodellen.

Basomhändertagandet och vad händer i det akuta skeendet?

När det blir för mycket.

### Verktyg för gruppövningar

Känslokompassen.

Är du i riskzonen?

ORKA-modellen.

Baby steps - vikten av delmål.

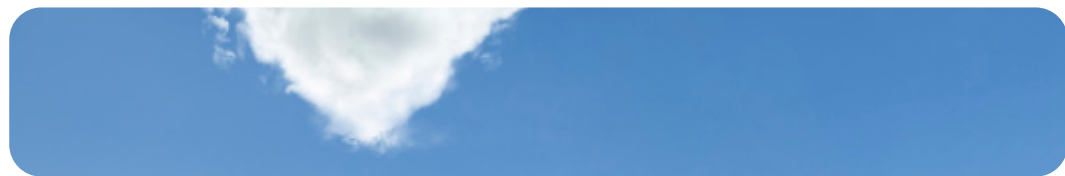
Reflektera regelbundet.

### Filmer

Stress- och sårbarhetsmodellen.

### Workshop 3 (i grupp)

Stress- och sårbarhetsmodellen



## Månad 3

### ÅTERHÄMTNING

#### I e-boken

Att säga nej och sätta gränser.

Krav och utmaningar -  
hitta balans.

Inför ditt utforskande samtal med  
Kristina.

#### Verktyg för gruppövningar

Undvik bakslag med ökad medve-  
tenhet.

Använd dina fem sinnen.

Sätt gränser för dig själv.

Behovet av struktur.

#### Filmer

Kristina berättar inför ditt möte  
med henne.

#### Workshop 4 (i grupp)

Hitta balans och sätta gränser.

#### Med Kristina (individuellt)

Enskild handledning där ni kart-  
lägger vad just du behöver.

## Månad 4

### NYORIENTERING

#### I e-boken

Acceptans eller identitetskris?

Måste det alltid vara toppen?

Vidmakthållande strategier, yttre  
strukturer.

Och nu då?

I verktygslådan.

#### Verktyg för gruppövningar

Agera i värderad riktning.

ACT: Välja sina strider.

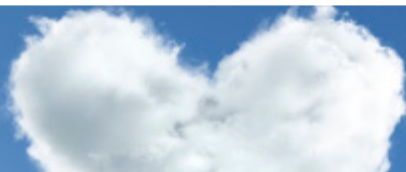
Öva acceptans.

Se dina dolda värderingar.

#### Workshop 5 (i grupp)

Acceptans.

Kursplanen är preliminär.



Distansutbildningen *Framtid efter utmattning* vänder sig till dig som söker kunskap och verktyg för att hantera ett av vår tids stora gissel: utmattningssyndrom. En trötthet som inte går att vila bort och som stör familjeliv, fritid och arbete. Du får hjälp att identifiera tecken på utmattning, vidta lämpliga åtgärder och skapa en väg bort från destruktiva tanke- och beteendemönster.



Handledare Kristina Sigvardson, leg psykolog och leg psykoterapeut, har drygt 20 års erfarenhet av att hjälpa klienter med utmattningssyndrom. Som deltagare i *Framtid efter utmattning* möter du Kristina för ca 60 minuters utforskande samtal på egen hand samt vid fem workshops där även e-Universitetets medgrundare Olof Neergaard medverkar. Olof är tidigare reporter och skribent och lanserade e-Universitetet hösten 2015.

## Kursstart 2025!\*

Läs mer på:

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

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