

Tematräffar Stresshantering

Tematräffar är framtagna för att ge Riksförbundet HjärtLungs medlemmar tillfälle att umgås, utbyta erfarenheter och få nya kunskaper.

De olika temana är utvalda för att ge kunskap och motivation till en god livsstil som underlättar vardagen. Tematräffarna innehåller alltid diskussionsfrågor och uppgifter som underlättar för deltagarna att omsätta kunskap till handling.

Tematräffar Stresshantering består av fyra träffar med fokus på hur du kan hantera stress i din vardag



Träff 1 Hur bra kan du må?

Hur ser stress ut när man lever med en kronisk sjukdom? Vad kan vi lära av personer som är bra på stress? Och hur ska vi tänka och göra för att må så bra som möjligt?



Träff 3 Återhämtning – en konst värd att träna på

Vad får oss att må dåligt – för mycket stress eller för lite återhämtning? Vad händer när vi slappnar av? Och hur gör man egentligen för att återhämta sig på allvar?



Träff 2 Stress är belastning

Vad betyder stress? Är det farligt? Vad är det för skillnad på stress som kommer utifrån och stress som kommer av våra tankar och känslor. Och kan stress vara positivt?



Träff 4 Balans i vardagen

Bra balans är ett ständigt pågående arbete. För att lyckas behöver vi förstå oss själva; vad som ger och tar energi samt välja att göra det som får oss att må bra.