

MåBättreKurs

En självutvecklingskurs för alla som önskar att må och fungera bättre i vardagen

MåBättreKurs Sidsjö Vårdcentral

Uppstart 2 ggr/år, januari och augusti.

Vi träffas 1 gång/vecka under 11 veckor, dag eller kvällstid

Uppföljningsträff 3 månader efter avslutad kurs
8-12 deltagare/kurs

Kostnad: 200 kr/gång, frikort gäller

För att få delta ska du vara listad på Sidsjö VC.

Paviljongvägen15 B
852 40 Sundsvall

Tel: sjukgymnastik: 060-750 20 41/55

E-post: sidsjovc@fvc.se

www.sidsjovc.se

Det finns gott avgiftsfria
om parkeringsplatser
Busslinje 3



För deltagande i MÅBÄTTREKURSEN
ring 060 - 750 20 41/55
måndag-fredag kl 08.00-08.30
eller maila lena.sundin@fvc.se

Mer information finns på www.sidsjovc.se

För att delta i MåBättreKursen kontakta kursledare
Lena Sundin.

Tel :060-750 20 41/55 mån-fre 8.00-8.30

Email: lena.sundin@fvc.se

Du kan också kontakta din läkare/sjuksköterska

WWW.SIDSJOVC.SE

Instruktör



Lena Sundin
Rehabkoordinator/
fysioterapeut
lena.sundin@fvc.se
060-750 20 41

Vidare- utbildningar:

- * PUMT (personlig utveckling genom mental träning)
- * Beteendevetenskap och hälsopsykologi
- * Yrkesinriktad rehabilitering
- * KBT
- * ACT
- * Mindfulnessinstruktör
- * Motiverande samtal

En personlig vårdcentral där vi arbetar efter följande ledord

Trygghet

Kontinuitet,
Rätt kompetens
Fasta läkare

Professionalitet

Kompetent personal
är det viktigaste för
att ge dig som patient
den bästa vården

Tillgänglighet

Vi har tid att ta
emot dig när du be-
höver det.

Respekt

Vi möter dig med
respekt och ödmjuk-
het när du ger oss
förtroendet att bli din
Vårdcentral

Utveckla och träna dina mentala resurser i syfte att må och fungera bättre:

Personlig utveckling genom mental träning är en väl beprövad metod som till stor del är baserad på vetenskap. Att som idrottsmänna kunna påverka sin framtid genom positiva mentala påståenden och bilder är lika aktuellt för oss "vanliga" människor när det gäller att fungera och må bra i livet.

För dig som:

- Önskar att livet vore annorlunda och bättre och vill bli en bättre aktör i ditt eget liv.
- Har stressrelaterad ohälsa, smärta, lättare ångest eller depression.
- Är motiverad till och önskar göra beteende- och livsstilsförändringar.
- Har vilja och motivation till att utveckla dig själv och utvecklas inom nya områden.

Kursen är uppbyggd kring fem program/ljudfiler, som systematiskt följs under kursens gång:

1. Avspänningsträning
2. Din mentala plats
3. Visualiserings- och affirmationsteknik
4. Självbildsträning
5. Målbildsträning

Du rekommenderas att lyssna till aktuellt program minst 5 gånger i veckan.

I kursen, ca 1,5 timmar/vecka, ingår olika teman:

- Avslappningsträning
- Vad är stress och hur påverkar den oss?
- Stresshantering
- Andningens betydelse för vår hälsa
- Snabbavspänningsmetod i vardagen
- Alternativa medvetandet/hur hjärnan fungerar
- Motivation, affirmations- och visualiseringsteknik
- Strategier för framgång/konsten att leda dig själv
- Självbild
- Målprogrammering/skapa dina framtidsbilder (tankens kraft)
- Rygg, kroppshållning, lyftteknik
- Humor och hälsa
- Vägen vidare

I kursen ingår hemövningar för reflektion och självutveckling. Det ställs inga krav på att du ska prata inför andra.

Det viktigaste är vad du gör för dig själv.

För deltagande i MÅBÄTTREKURSEN
ring 060 - 750 20 41/55
måndag-fredag kl 08.00-08.30
eller maila lena.sundin@fvc.se