

# 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: 300 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

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  
måndag-fredag kl 08.00-08.30  
eller maila lena.sundin@fvc.se

Mer information finns på [www.sidsjovc.se](http://www.sidsjovc.se)

För att delta i MåBättreKursen kontakta kursledare  
Lena Sundin.

**Tel** :060-750 20 41 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

## 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  
måndag-fredag kl 08.00-08.30  
eller maila lena.sundin@fvc.se