



Grupphandledare ACT

ESF-projektet PRIa- Positiv Riktning i Arbetslivet erbjuder kommun- och regionanställda i Sjuhärad att utbildas till att bli grupphandledare och hålla egna utbildningstillfällena i ACT. Den kostnadsfria utbildningen är 4 dagar lång och sker digitalt.

VAD ÄR ACT?

ACT handlar om att ta reda på vad som är viktigt i ditt liv och ta steg i den riktningen samtidigt som du tränar på att bättre hantera livets möjligheter, påfrestningar och utmaningar.

ACT (Acceptance and Commitment Training) är en evidensbaserad metod.

Metoden skapar förhållningssätt till tankar och upplevelser som kan påverka dig i arbetslivet såväl som i privatlivet. Med hjälp av metaforer och upplevelsebaserade övningar lär man sig hälsosamma sätt att hantera stress eller stressande tankar och känsloupplevelser.

VARFÖR GRUPPHANDLEDARE I ACT?

Utbildningen innebär kompetensutveckling för dig som individ samtidigt som du får möjlighet att utbilda och stärka grupper och individer i din organisation. I förlängningen kan också den viktiga livskunskapen i ACT riktas till målgrupper som bland annat elever, brukare mfl. Du kommer efter fyra dagars utbildning till gruppleddare att vara redo att fortsätta arbeta med metoden och hålla utbildningar på egen hand. Du får rättigheter att hålla så många ACT-grupper som önskas för all tid framöver.

Sprid gärna erbjudandet om utbildning vidare i organisationen. Det går alltid bra att höra av sig vid frågor eller funderingar.

DATUM OCH TID: 5/9, 19/9, 3/10 och 17/10. Klockan 9.00 - 16.00

INTRESSEANMÄLAN: www.sjusam.se

KONTAKTUPPGIFTER: Åsa Lisevall, projektledare, asa.lisevall@sjusam.se 073 – 4022492