



# ACT

## Vad är ACT?

ACT är en modell för att hitta förhållningssätt till det som är viktigt och som kan påverka balansen i livet. Kursen ger förutsättningar till ökat psykologiskt välbefinnande och en förbättrad vardag.

- Hur kan vi förhålla oss till stress som är ofrånkomligt i vårt dagliga liv?
- Vad bör vi acceptera och vad kan vi förändra?
- Vad är stress och vad händer i kroppen när vi är stressade?
- Att hantera hinder i livet, såsom tankar och känslor.
- Att identifiera vad som är betydelsefullt i mitt liv.
- Att ta steg mot det som är viktigt för mig

ACT bygger på den beprövade och framgångsrika metoden "Acceptance and Commitment Training". Teoretiska och praktiska övningar varvas där du kommer få lära dig strategier och möjligheter att börja ta steg i riktning mot hur du önskar leva. Ett förhållningssätt till utmaningar både på arbetsplatsen och som privatperson.

**För vem?** Kursen är avsedd för dig som är anställd i Borås Stad.

**När?** 4/11, 11/11, 18/11 samt 25/11 mellan 9-12 (totalt 12 timmar)

**Var?** Sjuhärads samordningsförbunds konferensrum, Bryggaregatan 8, Borås

**Kursledare:** Helena Thelin

**Anmälan:** [ANMÄL DIG HÄR](#) Begränsat antal platser. Fika ingår.

**Projektledare:** Åsa Lisevall Mejl: [asa.lisevall@sjusam.se](mailto:asa.lisevall@sjusam.se) Mobil: 073 – 4022492

**VÄLKOMMEN!**

Kursen anordnas av Sjuhärads samordningsförbund som driver projektet Vilja med medel från Europeiska socialfonden.



Medfinansieras av  
Europeiska unionen