

Den digitala utbildningen – En utbildning om stress för dig som är student på universitetet vänder sig till alla studenter med påbörjade universitetsstudier. Syftet är att genom ökad kunskap om stress och stresshantering, kunna identifiera symptom på stress och därmed lära sig att motverka ohälsa på grund av stress. Tanken är att deltagaren får sina frågor och funderingar kring stress besvarande.

Vi har skapat utbildningen tillsammans med psykolog Rebecca Barahona som själv medverkar i form av filmade miniföreläsningar. Kursen har ett personligt tilltal och fokuserar på individens situation, upplevelse och hantering av stress.

Upplägg och innehåll:

Den digitala utbildningen har sex avsnitt och tar cirka 90 minuter att genomföra utan avbrott. Utbildningen består av korta filmer varvade med interaktiva moment, realistiska case, reflektioner och övningar. Deltagaren får även göra en självskattning av sin egen stress.

Obalansen skapar stress

Att känna stress handlar framför allt om att känna krav som vi har liten eller ingen kontroll över. Ännu värre blir det om vi känner oss ensamma om att hantera eller ta ansvar för att uppnå kraven. De flesta av oss känner igen fenomenet. Klarar jag det här? Tänk om jag misslyckas! För att klara kraven behöver vi resurser, både praktiska och mentala. Stressen uppstår när det blir obalans mellan våra resurser och de faktiska krav vi står inför eller upplever oss stå inför.

Som student har du stort eget ansvar för dina studier och de krav du ställer på dig själv. Har du balans mellan krav och resurser?

1. Inledning och självskattning

Ju mer vi förstår vad stress är och hur den påverkar oss, desto bättre kan vi identifiera våra egna symptom och göra någonting åt dem. I det inledande avsnittet får du göra en självskattning av din stress med hjälp av KEDS.

2. Vad är stress?

Detta händer i kroppen när du stressar. Avsnittet handlar om nervsystemet och stresshormoner och de vanligaste symptomen på stress.

Balans i stresskurvan

Hur ser din vardag ut? Ju oftare du känner stress, även den stress som gör dig taggad och motiverad, desto viktigare är det att komma ner i varv och få återhämtning.

När din stresskurva varit på topp behöver den gå ner i motsvarande grad.

Kroppen och sinnet måste vila efter kravfyllda åtaganden och ansträngande uppgifter. Vid längre perioder av stress är det lätt

3. Livsstil

Vår inre och yttre omgivning påverkar oss och stress kan uppstå. Hur kan vi uppnå en livsstil i balans?

4. Stresshantering

Var ska jag börja för att hantera stressen? Vad passar mig? Här går vi igenom olika stresshanteringstekniker.

5. Den viktiga sömnen

Varför behövs sömnen och hur mycket sömn behöver jag? I detta avsnitt får du lära dig mer om sömn och hur den påverkar vårt mående.

6. Avslutning

Psykolog Rebecca avrundar utbildningen.

Övrigt

Utbildningen är främst anpassad för dator, men fungerar även på mobil eller läsplatta. Utbildningen levereras till egen lärportal/LMS, men kan också användas på Feelgoods lärportal beroende på behov. Vi kan även göra anpassningar efter önskemål, både innehållsmässigt och visuellt.

Den digitala utbildningen kombineras med fördel med workshop, föreläsning eller annan form av insats med Feelgoods konsulter.

Intresserad?

Kontakta din kundansvariga på Feelgood eller digitalutbildning@feelgood.se för mer information och/eller påseende av kurs.