



Din Apa!

psykologi för alla

En unik kurs i stresskompetens, självutveckling och självuppskattning

Vi lär ut stresskompetens och VILL-fokus

Först och främst: Stress är en naturlig del av livet som människa, men det finns stressnivåer som är skadliga, ifall de pågår länge. Din stressnivå påverkas framför allt av två faktorer:

- 1. Din livssituation:** I den finns det vissa saker du kan påverka, men de flesta är bara "verkligheten" – t.ex. andra människors beteenden.
- 2. Din stresskompetens:** Din förmåga att filtrera bort så mycket av den fantasibaserade stressen som möjligt och fokusera på saker som ger någonting i livet, t.ex. glädje.

Kursen går ut på att lära sig identifiera vilka saker som hör till ens livssituation – speciellt den opåverkbara delen – och skilja på verklighetsbaserad och fantasibaserad stress i ens eget liv på ett individuellt sätt och kunna göra val utifrån detta. För att kunna göra det behövs kunskap och träning. Det kunskapspaket vi lär ut kallar vi baspsykologi. Baspsykologi är en förenklad bild av helheten för att den ska vara enkel att använda, men en tillräckligt djup för att kunna fungera.

Du får baspsykologisk kunskap om:

- Vad stress är, hur den påverkar oss, och vettiga verktyg för att du ska kunna minimera den röda stress som är mest skadlig och livskvalitetssänkande – i just ditt liv.
- Hur vår hjärnas evolutionära uppbyggnad blir boven i alla "dramor" vi upplever – och hur vi kan hindra detta att ske.
- Hur olika delar av vår kommunikation fungerar på de internt och externt och hur vi kan använda och träna olika delar i vardagen.
- Dina mest basala drivkrafters påverkan på dina dagliga "strider".
- Hur dina tanke-system *autopiloten* eller *apan* och *plioten* styr hela ditt liv och hur du kan lära dig styra dem.

Med hjälp av din uppnådda stresskompetens kan du sedan gå vidare och lära dig VILL-fokus och verklighetsoptimering; två helt unika verktyg för att skapa den bästa möjliga vardagen i det samhälle och den livssituation du befinner dig. VILL-fokus behövs och kan användas:

- I alla typer av relationer
- Inom träning/idrott
- I uppnåendet av karriärsmål
- För att skapa bättre vanor
- För att bli bättre på kommunikation i alla sammanhang
- OCH MYCKET ANNAT...

Tips!

Kursen kan även vara en perfekt start på din enskilda coaching. Håll utkik på hemsidan för kommande kursstarter.



Din Apa!

psykologi för alla

För vem?

Den här kursen passar dig som känner att du fastnat inom något eller flera områden i livet eller vill hitta ett sätt att fortsätta din personliga utveckling, eller av rent intresse fördjupa dina kunskaper om dig själv och andra både teoretiskt och praktiskt.

Den passar också för dig som kanske har "provat allt", ibland flera gånger, och ändå inte når de resultat du hoppades på.

Har du tänkt: *"Jag skulle ju inte hetsa upp mig men nu är jag hyperstressad igen – kan jag aldrig lära mig?"*

Eller: *"Jag lovade mig själv att äta nyttigt för att må bättre och här sitter jag med ICA-kvittot på fyra påsar chips (och en 200-grammare choklad, ojdå) – usch vad jag är kass!"*

Eller kanske: *"Alla andra klarar att träna minst tre gånger i veckan flera år i streck men jag orkar bara hålla nyårslöftet i max 5 veckor – vad är det för fel på mig?"*

Den här då: *"Det är aldrig lugnt i mitt huvud! Antingen oroar jag mig för något i framtiden eller så ältar jag något som redan hänt. Varför kan jag inte bara vara glad över hur jag har det just nu?"*

Känner du igen dig?

De här och många andra tankar och beteendemönster som vi upprepar och inte tycks "lösa" är några av de frågor du får svar på i denna kurs. Du kommer få kunskap, insikter och verktyg som gör att du:

- ✓ får en djup och ny förståelse av dig själv och andra
- ✓ kan hantera stress på rätt sätt: utvecklar stresskompetens
- ✓ kan bli vän med dig själv och kommunicera bättre med andra
- ✓ kan skapa och ändra de vanor du vill OCH hålla i dem över tid
- ✓ kan må bättre och öka din effektivitet i den livssituation du är i
- ✓ ökar upplevelsen av att du lever – inte bara överlever – ditt liv.

Vill du veta mer? Kontakta oss!

Kontakt

Din Apa AB
Tel 073 – 574 91 88
info@dinapa.se
John Erikssongatan 9
112 22 Stockholm
dinapa.se