



DIN APA · PSYKOLOGI FÖR ALLA

En unik kurs i stresskompetens

— självutveckling och självuppskattning

• Vi lär ut stresskompetens och VILL-fokus

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

1 Din livssituation

Vissa saker kan du 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 det som ger glädje.

Tips!

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

Kursen går ut på att lära sig identifiera vad som hör till ens livssituation — speciellt den opåverkbara delen — och skilja på verklighetsbaserad och fantasibaserad stress i sitt eget liv och kunna göra val utifrån detta. Det kunskapspaket vi lär ut kallar vi baspsykologi — enkelt att använda, men tillräckligt djupt för att fungera.

• Du får baspsykologisk kunskap om

- ✓ Vad stress är, hur den påverkar oss, och verktyg för att minimera den röda, livskvalitetssänkande stressen — i just ditt liv.
- ✓ Hur hjärnans evolutionära uppbyggnad blir boven i alla "dramor" vi upplever — och hur vi kan hindra det.
- ✓ Hur olika delar av vår kommunikation fungerar internt och externt — och hur vi kan träna dem i vardagen.
- ✓ Dina mest basala drivkrafters påverkan på dina dagliga "strider".
- ✓ Hur tankesystemen autopiloten / apan och piloten styr hela ditt liv — och hur du kan lära dig styra dem.

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

- I alla typer av relationer
- Inom träning och idrott
- I uppnåendet av karriärs mål
- För att skapa bättre vanor
- För bättre kommunikation i alla sammanhang
- ... och mycket annat

KONTAKT

Din Apa AB

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

Vill du veta mer? Kontakta oss.

psykologi för alla · VILL-konceptet



DIN APA · PSYKOLOGI FÖR ALLA

För vem är kursen?

• Passar dig som vill komma vidare

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

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

• Känner du igen dig?

"Jag skulle ju inte hetsa upp mig — men nu är jag hyperstressad igen. Kan jag aldrig lära mig?"

"Jag lovade mig själv att äta nyttigt — och här sitter jag med ICA-kvittot på fyra påsar chips. Usch vad jag är kass!"

"Alla andra klarar att träna tre gånger i veckan i flera år — jag orkar bara hålla nyårslöftet i 5 veckor. Vad är fel på mig?"

"Det är aldrig lugnt i mitt huvud. Antingen oroar jag mig eller så ältar jag. Varför kan jag inte bara vara glad?"

De här och många andra tanke- och beteendemönster som vi upprepar och inte tycks "lösa" är några av de frågor du får svar på i denna kurs. Du får 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

KONTAKT

Din Apa AB

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

Vill du veta mer? Kontakta oss.

psykologi för alla · VILL-konceptet