

# Psykologiska färdighetsskolan

## Vårterminen 2025

Psykologiska färdighetsskolans fokus handlar om att du ska få lära dig psykologiska färdigheter som enligt forskning visat sig vara hjälpsamma vid en rad problem så som ångest, nedstämdhet, sorg, kriser, smärta och stress. Kursens innehåll har utgångspunkt i en terapimetod som heter Acceptance and Commitment Therapy (ACT). Kursens format är föreläsningar och egna övningar. Den består av fyra olika tillfällen med olika teman vid varje tillfälle.

### INNEHÅLL

**Första tillfället:** Kursstart. Övergripande information om psykologiska färdigheter och du kommer att individuellt få kartlägga ditt problem.

**Andra tillfället:** Värderad riktning. Vad är viktigt för dig i ditt liv? Hur tar du dig dit?

**Tredje tillfället:** Tankar och acceptans. Hur påverkar dina tankar ditt mående? Går allt att acceptera?

**Fjärde tillfället:** Medveten närvaro. Att uppmärksamma vad som händer i mig och runt mig. Hur kan det vara hjälpsamt i mitt liv?

- Vi rekommenderar dig att komma på alla fyra tillfällen om möjligt.
- Du behöver inte delge någon information om dig själv till övriga kursdeltagare om du inte vill.
- Färdighetsskolan hålls som en öppen grupp, så du behöver inte föranmäla ditt deltagande. Du kommer de tillfällen du kan.
- Om du blir sjuk eller inte kan delta vid något tillfälle går det bra att ta igen det tillfället under nästkommande kursomgång.

### PRAKTISK INFORMATION

När: Fredagar kl: 08.00-09.30

Kostnad: Avgift 50:-/tillfälle eller frikort. Anmäl dig i receptionen när du kommer.

Plats: Vårt konferensrum på bottenplan (till vänster om pizzerian).

**Varmt välkommen!**

## Datum och tider våren 2025

Fredagar kl: 08.00-09.30

17/1 Tillfälle 1. **Kursstart och introduktion till psykologiska färdigheter**

24/1 Tillfälle 2. Värderad riktning.

30/1 Tillfälle 3. Tankar och acceptans (*OBS Torsdag*)

7/2 Tillfälle 4. Medveten närvaro

21/2 Tillfälle 1. **Kursstart och introduktion till psykologiska färdigheter**

28/2 Tillfälle 2. Värderad riktning

7/3 Tillfälle 3. Tankar och acceptans

14/3 Tillfälle 4. Medveten närvaro

21/3 Tillfälle 1. **Kursstart och introduktion till psykologiska färdigheter**

28/3 Tillfälle 2. Värderad riktning

4/4 Tillfälle 3. Tankar och acceptans

11/4 Tillfälle 4. Medveten närvaro

**Ingen grupp under påskveckan.**

25/4 Tillfälle 1. **Kursstart och introduktion till psykologiska färdigheter**

9/5 Tillfälle 2. Värderad riktning.

16/5 Tillfälle 3. Tankar och acceptans

23/5 Tillfälle 4. Medveten närvaro