

# Utbildning i Stress-smart

Statistiken visar på höjda nivåer av psykisk ohälsa och unga idag möter stora utmaningar i att leva upp till höga ideal, förväntningar och krav. Oavsett vad det beror på så är det viktigt att ta frågan på allvar och arbeta för en förändring. Med detta som utgångspunkt utvecklade Unga forum tillsammans med Mia Börjesson kortkursen Stress-smart.

Kursen bygger på ett hälsofrämjande arbetssätt och syftar till att ge deltagarna strategier och verktyg för att bättre kunna hantera sin stress, men också känna mer hopp och framtidstro.

Nu finns möjlighet att gå en utbildning i materialet för att sedan kunna hålla egna kurser. Under dagen går vi igenom de 6 olika träffarna på kursen, lär oss övningar och berättar mer om hur vi använder materialet i praktiken.

**När:** 16 april kl 9.00-16.00 Incheck och kaffe 8.30-9.00

**Plats:** Drottninggatan 33

**Kostnad:** 800 kr

20 platser, först till kvarn.

Vi bjuder på lunch och fika under dagen

Anmälan till utbildning i Stress-smart: <https://simplesignup.se/event/147780>

Sista anmälan - 10 april

Böcker finns att köpa på plats (endast Swish) eller boka via anmälningsformuläret (för att betala med faktura)

Kontakt: [stressmart@stadsmissionen.org](mailto:stressmart@stadsmissionen.org) /031-755 36 67



GÖTEBORGS KYRKLIGA  
STADSMISSION