

**WiseMind AB**

erbjuder fyra kursdagar i

# HÄLSOPSYKOLOGI

Att bemöta nutidens ohälsa



## Costa Rica

5-8 januari 2019

**Efter kursdagarna kan en rundresa i Costa Rica läggas till**

*Costa Rica, beläget i Centralamerika gränsar mot Stilla havet i väst och Karibiska havet i öst. Grannländerna är Panama i söder och Nicaragua i norr. Costa Rica är ett av de vackraste länderna i världen och bjuder på djur- och naturupplevelser utöver det vanliga. Kursen hålls på Hotel Double Tree by Hilton Central Pacific beläget vid havet mindre än 1 timme från huvudstaden San José.*

**Hälsopsykologi** handlar om sambandet mellan å ena sidan psykologiska faktorer (tankar, känslor, yttre beteende), å andra sidan hälsa och sjukdom. Hälsopsykologisk tillämpning inriktar sig på åtgärder som eftersträvar att förebygga och hantera ohälsa samt att främja hälsa. Hälsopsykologisk forskning syftar till att öka förståelsen för hur ohälsa uppkommer samt hur hälsa främjas och ohälsa motverkas både på individ- och gruppnivå.

Hälsopsykologisk forskning syftar vidare till att öka kunskapen om sambandet mellan psykologiska faktorer (tankar, känslor, yttre beteende) och somatisk

sjukdom/funktionsnedsättning och utveckla effektiva psykologiska behandlingsmetoder vid somatiska tillstånd/ohälsa. Några av dagens mest framträdande hälsopsykologiska problemområden är smärta, stressrelaterade besvär och sömnproblematik, varför extra fokus läggs på dessa områden inom kursen.

**Syftet med kursen** är att ge kunskaper om hälsopsykologiska problem som smärta, sömn och stress, samt hur du i din yrkesroll kan tänka kring bedömning och behandling av dessa problem. Kursen fokuserar på:

- Ohälsa i modern tid, t ex problem med smärta, sömn och stress
- Framträdande teorier och modeller inom hälsopsykologi
- Psykologiska faktorer i smärta, sömn och stress
- Psykologiska behandlingsmetoder vid hälsopsykologisk problematik.

Huvudfokus under behandlingsdelen kommer ligga på kognitiv beteendeterapi (KBT) vid hälsopsykologiska problem. Kursen innehåller såväl teoretiska som praktiska moment, och har en tydlig forskningsgrund.

**Upplevelsebaserat lärande** är en central del i kursen, där inspiration hämtats från metoden *self-practice/self-reflection*, som bland annat utvecklats av professor James Bennett-Levy, och där kärnan är att lära sig KBT-metoder genom att tillämpa dem på sig själv och sen reflektera kring det. Därför utgörs en betydande del av kursen av praktiska moment, där deltagarna får koppla innehållet i kursen till deras egen vardag och reflektera kring det.

**Yoga** är ett annat viktigt moment i kursen. Varje kursdag inleds och avslutas med ett yogapass. Vi strävar efter att kursen inte bara ska ge teoretisk påfyllning, utan även skapa utrymme för deltagarna att reflektera över och fokusera på egen hälsa och välbefinnande. Yoga kan vara ett redskap på vägen.

### **Lärandemål**

Efter avslutad kurs förväntas deltagaren kunna:

- Reflektera kring ohälsa i modern tid
- Reflektera kring framträdande teorier och modeller inom hälsopsykologi
- Välja ut rimliga instrument för bedömning av problem med smärta, sömn och stress
- Bedöma svårighetsgraden av problem med smärta, sömn och stress, samt föreslå lämpliga åtgärder
- Ha grundläggande färdigheter i att tillämpa KBT-metoder vid smärta, sömnproblem och stress

- Reflektera kring hälsopsykologiska problem kopplat till sig själv

### **Kursledare**

Ida Flink, docent i psykologi och leg. psykolog, verksam vid Center for Health and Medical Psychology (CHAMP) vid Örebro universitet. Hennes forskning är inriktad på hälsopsykologi med främsta fokus på smärta och sömn. Hon är författare till böckerna Hälsopsykologi i vården, Sömn dröm mardröm, Beteendeanalys steg för steg samt 12 verktyg i KBT, samtliga utgivna på Natur & Kultur. På fritiden är Ida en flitig löpare som älskar att utöva yoga.



**Yogainstruktör Kristina Spegel,** leg psykolog och organisationskonsult. Kristina är utbildad yin yoga och meditationslärare och har egen träning sedan 15 år tillbaka. Hon undervisar på Yogamovement, på Yeshe Norbu Mind training center i Stockholm och på längre retreats. Hon är certifierad i Corporate Mindfulness Training och håller till vardags föreläsningar och utbildningar runt om i Sverige i detta med fokus på de mentala strategierna, närvaro, vänlighet, tålmod, icke-dömande och glädje.

**Kursens omfattning och upplägg** Kursen omfattar en halv och tre heldagar (33 lektionstimmar). Den 5/1 kl 13-18. Den 6 - 8/1 kl 08.-12 och kl 16-19.30). Under kursdagarna kommer teoriavsnitten att varvas med praktiskt arbete enskilt och i mindre grupp. Kursdagarna startar och avslutas med yoga. Efter fullgjord kurs utfärdas kursintyg över fullt genomförd hälsopsykologikurs

### **Rekommenderad kurslitteratur**

Almén, N. (2017) Stress- och utmattningsproblem. Kognitiva och beteendeariktade metoder. Studentlitteratur.

Linton, S.J., & Flink, I. (2016). Hälsopsykologi i vården. Stockholm: Natur & Kultur.

Linton, S.J., & Flink, I. (2018). Sömn dröm mardröm. Stockholm: Natur & Kultur.

Linton, S.J. (2013). Att förstå patienter med smärta. Lund: Studentlitteratur.

För att få ut maximalt av kursen rekommenderas i första hand de två böcker som ingår i kursavgiften: Linton & Flinks Hälsopsykologi i vården och Sömn dröm mardröm.

**Kursen vänder sig till** psykologer, läkare, psykoterapeuter, socionomer och andra yrkesgrupper inom hälso- och sjukvården, företagshälsovården, elevhälsan som vill utveckla sina kunskaper om hälsopsykologi och vill få grundläggande färdigheter i att tillämpa KBT-metoder vid hälsopsykologiska problem.

### **Kursavgift**

7000 kr + moms. I priset ingår två böcker ur kurslitteraturen: Linton, S.J., & Flink, I. (2016). *Hälsopsykologi i vården*. Stockholm: Natur & Kultur.

Linton, S.J., & Flink, I. (2018). *Sömn dröm mardröm*. Stockholm: Natur & Kultur.

*Observera att flyg och logi inte ingår i kursavgiften. Se priser för konferenspaketet nedan.*

**Pris för konferenspaketet 4-10 januari 2018** på fyrstjärniga Hotel Doubletree by Hilton Central Pacific där kursen hålls, inkluderande 5 nätter i standardrum med helpension, förmiddags- och eftermiddagskaffe, transfer till och från flyget, samt 1 övernattnings i San Jose vid återresan: 8475 kr ((Euro 865€). Enkelrumstillägg: 1810 kr (Euro 185€)



Se Hotel Doubletree by Hilton <http://doubletree3.hilton.com/en/hotels/costa-rica/doubletree-resort-by-hilton-hotel-central-pacific-costa-rica>

[IAPCRDT/index.html](http://IAPCRDT/index.html)

**Pris för eventuell rundtur efter kursen**

*12 700kr (Euro 1295€) Enkelrumstillägg: 3010kr Euro 306€.*

OBS! Priset på rundturen och transporter är beräknat på minimum 20 personer, och vi reserverar oss för valutaändringar som står utom vår kontroll. Program för rundresan se separat PDF på [www.wisemind.se](http://www.wisemind.se) under Kursresor till utlandet. Om tillräckligt med intresse finns kommer yogaklasser att erbjudas under rundresan.

**Flyg**

Kursdeltagarna bokar själva flyg till San Jose i Costa Rica. Vår samarbetspartner Active Spain hjälper gärna till med att boka flyg och bistår med transport från flygplatsen i San José till kurshotellet Doubletree by Hilton. Välkommen att kontakta oss!

**För utförlig information och anmälan:** Wise Mind AB, [www.wisemind.se](http://www.wisemind.se)  
[info@wisemind.se](mailto:info@wisemind.se) 070-265 2575. Sista anmälningsdag till kursen: 1 oktober 2018

