Yrkesföreningen Socionomer för döva och hörselskadade

Välkomna till ett digitalt erfarenhetsutbyte - Stresshantering med stöd av ACT

Vi är tre YSDH-medlemmar som arbetar med ACT, Acceptance and Commitment Therapy, stresshantering i gruppform. Vi bjuder in till digitalt erfarenhetsutbyte **den 14 oktober kl 8.30-12.00** via Teams.

Preliminärt program:

8.30-9.10 Introduktion och presentationsrunda

9.10-9.30 Paus

9.30-10.00 *Presentation av materialet ”Att hantera stress och främja hälsa” av Fredrik Livheim*

10.00-10.05 Bensträckare

10.05-10.35 *Anpassningar till personer som lever med tinnitus och/eller dövblindhet*

10.35-10.50 *Resultat – hur har det gått?*

10.50-11.00 Paus

11.00-11.45 Erfarenhetsutbyte, frågor och reflektioner mellan deltagarna.

11.45-12.00 Sammanfattning och förslag på framtida teman.

Arrangemanget är kostnadsfritt. För att delta behöver du vara medlem i YSDH för 2025. Separat faktura för medlemsavgift har skickats ut via mail. (Hör av dig om du inte fått fakturan.)

Sista anmälningsdag är 29 september. Ange tolkbehov i anmälan. Maila till: malin.andersson3@regionorebrolan.se Du kan redan nu skicka in eventuella frågor kring temat, som du vill att vi lyfter under dagen.

Teams-länk skickas ut två veckor före.

Inbjudan och program finns även på hemsidan: www.ysdh.se

Hälsningar arrangörsgruppen – Kristin Hansson, Anna Bjurlid Domargård och Malin Andersson