

Psykologiska färdighetsskolan

Vårterminen 2026

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: Medborgarskolans lokaler, på plan 2. (planet under vårdcentralen)

Varmt välkommen!

Datum och tider våren 2026

Tid 08.00-09.30

Fredagen den 23/1 Tillfälle 1. **Kursstart och introduktion till psykologiska färdigheter**

Fredagen den 30/1 Tillfälle 2. Värderad riktning.

Fredagen den 6/2 Tillfälle 3. Tankar och acceptans

Fredagen den 13/2 Tillfälle 4. Medveten närvaro

Fredagen den 6/3 Tillfälle 1. **Kursstart och introduktion till psykologiska färdigheter**

Fredagen den 13/3 Tillfälle 2. Värderad riktning.

Fredagen den 20/3 Tillfälle 3. Tankar och acceptans

Fredagen den 27/3 Tillfälle 4. Medveten närvaro

Fredagen den 17/4 Tillfälle 1. **Kursstart och introduktion till psykologiska färdigheter**

Fredagen den 24/4 Tillfälle 2. Värderad riktning.

Fredagen den **8/5** Tillfälle 3. Tankar och acceptans (**Observera datum**)

Fredagen den 15/5 Tillfälle 4. Medveten närvaro