

# Grunn pakki: streitustjórnun, slökun, sjálfsefjun

**Tími:** 45 mínútna fyrirlestrar + 30 mínútna æfingar + 30 mínútna umræður inn á milli

**Flokkur:** Streita

**Efni:** Það er eðlilegt að nútíma kröfur og þjóðfélagsleg kreppa kalli fram streituvíðbrögð. Það er hins vegar mikils virði fyrir líkamlega og andlega heilsu að streitukerfi einstaklingsins fái reglulega hvíld. Þess vegna er streitustjórnun svo mikilvæg. Slökun er aðferð sem eflir vilja einstaklingsins og auðveldar honum að takast á við streitu. Námssefninu er ætlað að veita hagnýta þekkingu og kunnáttu í streitustjórnun, slökun og sjálfssefjun.

- Áhrif streitu á líkamlega heilsu og andlega líðan.
- Slökunaraðferðir.
- Hópæfingar
- Sjálfssefjun og farið í
- Fræðilegur munur á djúpslökun og dáleiðslu.

**Framsetning:** Pp slæður, fyrirlestrar, umræður og verklegar æfingar.

**Höfundur/ umsjón:** Magna F. Birnir, **Fyrst flutt: vorönn 2010 Síðast uppfært: 2010**

**Markmiðið:** Að efla streitustjórnun, streitupól svo einstaklingnum veitist auðveldar að axla ábyrgð á eigin heilsu og jákvæðri uppbyggingu á erfiðum tímum. Setja má saman mismunandi áherslur úr efninu s.s. Streita og slökun, Djúpslökun og dáleiðsla, Sjálfssefjun og streitustjórnun, Hagnýtt gildi streitustjórnunar og slökunar, Gerð einstaklingsáætlana.

**Tilvísanir í heimildir:**

Hjárnans futurum: Cerebrala essæer om medvetande, minne, språk, musik, humor, vilja, drömmar, kánslor og koma. Höfundur: David H. Ingvar

Noter om musik og hälsa. Höfundur: Töres Theorell

Mindfulness: en väg ur nedstämhet. Höfundur: Mark Williams, John Teasdale, Zindel Segal og John Kabat-Zinn

Stress, kognition och Hälsa. Höfundur: Tony Cassidy

Hypnotism today. Höfundur: Leslie M. LeCron, Jean bordeaux,

Himmel, helvete och allt däremellan: om kánslor. Höfundur: Anna Kåver

TaiChi för nybörjare. Höfundur: Paul Crompton

Self-Hypnotism. Höfundur: Peter Blythe

Hypnos. Höfundur: Björn Wormnes, Per Otto Hillestad, Per – Olof Wikström