

Stärk ditt psykologiska immunförsvar

Region Sörmland bjuder tillsammans med länets 9 kommuner in till ett webinarium om hur du kan stärka din psykologiska motståndskraft.

Vill du stärka ditt psykologiska immunförsvar?

För att skapa sig ett rikt liv är psykologisk motståndskraft avgörande. Det handlar om att ta hand om både sin fysiska och psykiska hälsa genom att bli bättre på att:

- Hantera stress och återhämtning
- Förhålla sig till jobbiga tankar och känslor
- Skapa medveten närvaro och ökad självmedkänsla
- Söka stöd hos andra

Välkommen till en föreläsning som kan vara en början på något nytt i din vardag.

Föreläsare är

- Karolina Kulin, psykolog som är specialiserad på hälsopsykologi
- Paula Richter, psykolog, specialist i klinisk barn- och ungdomspsykologi
- Camilla Åhlander, psykolog och psykoterapeut



Datum & tid

10 oktober 2024,
klockan 10.30-11.45



Plats

Digitalt

Anmäl dig!



Anmälan

Anmäl dig senast 3 oktober via denna länk eller QR-koden.



Kontaktpersoner

elisabeth.bjork.andersson@regionsormland.se
sabin.granath@regionsormland.se



Information

Webbinariet är kostnadsfritt.



REGION
SÖRMLAND

I samarbete
med länets 9 kommuner.