

Livsföreläsningar

Inspiration till grupp och individ

Överviktsbehandling med KBT Stahremetoden

Programmet som kan förändrar hela dig, ge dig mer självkänsla, får dig att lyfta fram dig själv på ett positivt sätt, lär dig sätta gränser, minska din stress – gå ner i vikt OCH behålla din viktnedgång.

Programmet vänder sig till dig som:

- Varit överviktig kortare eller längre tid.
- Är en "professionell" bantare som provat allt.
- Har försökt gå ned i vikt men inte lyckats.
- Upplever att övervikt handlar om mer än bara kalorier.
- Är trött på allt prat om bantning och kroppsfixering.

Behandlingen vänder sig till dig som vill få kunskap om ditt ätbeteende och verktyg hur du kan förändra det.

Programmet är i tio steg i grupp eller individuellt och innehåller bl.a. följande:

- Varför äter jag fel när jag vet vad jag ska äta?
- Gör dig av med negativa tankar!
- Bättre självbild, självkänsla och självförtroende!
- Bli chef över ditt liv!
- Sätt gränser och ha kontroll!
- Så här går du vidare – strategier för framtiden!

Vill du komma tillrätta med orsakerna till din övervikt? Då är detta metoden för dig!

Kursledare: Helena Gustafsson, certifierad i Stahremetoden (överviktsbehandling med KBT) och KBT terapeut.

Kostnad: Gruppbehandling kostar 3 500 kr inkl moms och arbetsmaterial. Max 8 deltagare i varje grupp. Behandlingen omfattar totalt 28 timmar fördelade på 11 träffar samt ett kostnadsfritt individuellt samtal inför behandlingen. Nya grupper startar under hösten och våren. Önskas individuell behandling kontakta mig för prisuppgift.

Fortsättningskurs: Efter Stahrebehandlingen har du möjlighet att gå en fortsättningskurs på 10 veckor.

Fortsättningskursen innehåller bl.a. följande:

- Nyckelfrågorna med betoning på realitetsprövning samt nya sätt att hantera tankar, känslor och beteenden.
- Att skriva ner och föra dagbok, registreringar över det du behöver arbeta med. Detta sker genom nyckelfrågor, PNT-schema, dagbok eller andra hjälpmedel som finns inom KBT.
- Vi arbetar vidare med visualiseringar för att kunna hantera kommande situationer på ett bra sätt.

Vi utgår ifrån din målplanering som blir ett levande arbetsredskap under 10 veckor som kursen pågår.

Kontakta mig gärna så berättar jag mer!



Helena Gustafsson
Hovgården 101
736 93 Kungsör
070-540 76 02
www.livsforelasningar.se
helena@livsforelasningar.se

Besöksadress
Radiatorvägen 13
702 27 Örebro