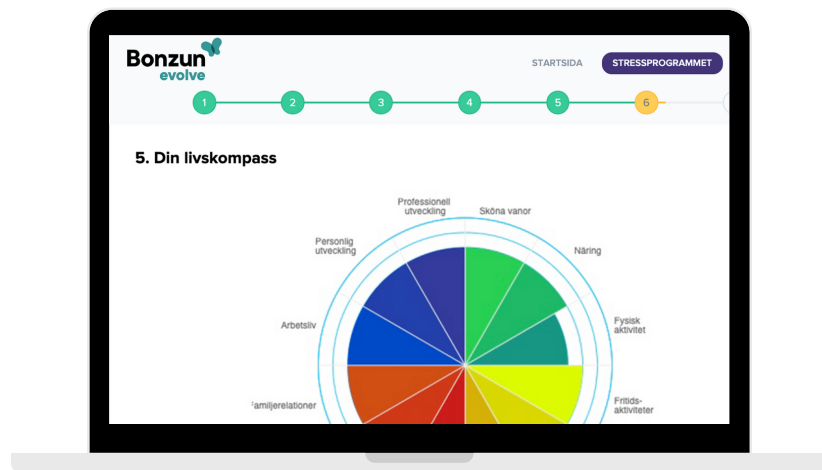


Skapa ett hållbart liv

Digitalt självledarskapsprogram som reducerar stress och främjar hälsa

Evolve är ett digitalt evidensbaserat självledarskapsprogram i 8 steg som har tagits fram av forskare vid Karolinska Institutet. Programmet förenar modern forskning med digitala lösningar och ger användaren konkreta verktyg för att skapa ett hållbart liv.

- ✓ Digitalt självledarskapsprogram i 8 steg
- ✓ Få konkreta strategier och verktyg
- ✓ 20-30 minuter per vecka
- ✓ Programmet genomförs på egen hand
- ✓ Möjlighet att dela erfarenheter i grupp



Anders Tengström
Forskning & Utveckling, Bonzun
Leg. psykolog och docent i psykologi,
Karolinska Institutet.

"Bonzun Evolve bygger på ACT (Acceptance and Commitment Therapy), en vidareutveckling av KBT (Kognitiv beteendeterapi). Programmet är baserat på den senaste forskningen kring stress och välmående."



"Konkreta tips för den som vill ha en förändring"



"Lärde mig så mycket om mig själv och vad som stressar mig"



"Jag har blivit mer produktiv och har utvecklat mitt ledarskap"



Programmets 8 sessioner



1. Introduktion

Hur ser det ut i ditt liv? Du får göra ett kort stresstest och får hjälp att upptäcka vad det faktiskt är som stressar dig och vad det är som ger dig återhämtning. Efter sessionen har du en bra nulägesbild.



2. Livskompassen

Vad vill du att ditt liv ska handla om? Genom Livskompassen går du steg för steg igenom vilka livsområden som är viktiga för dig och hur väl du lever i linje med dina värderingar.



3. Onödig smärta

Finns det saker du gör bäst i att acceptera? Du får träna på effektiva metoder hur du undviker onödig stress och smärta. Du lär dig hur du kan förhålla dig till utmaningar i livet.



4. Förändringen kan börja

Vilka förändringar vill du göra? Arbeta med de förändringar du vill göra i ditt liv och hur du ser till att det blir verklighet. Steg för steg vägleds du genom programmet för att slutligen få en konkret handlingsplan.



5. Tankar är bara tankar

Lär dig hur medveten närvaro kan hjälpa dig att få återhämtning och hur det kan bli möjligt i en stressig vardag. Du får också träna på att se dina tankar som inget annat än just tankar.



6. Lär dig hantera hinder

Upptäck vilka inre och yttre hinder som kan försvåra för dig när du vill göra en förändring. Lär dig att navigera runt hindren och sträva vidare mot det som är viktigt för dig.



7. Kommunicera bättre

Fungerande relationer ökar vår motståndskraft mot påfrestningar och gör att vi mår bättre. Få konkreta förslag på hur du kan kommunicera bättre och stärka dina relationer privat och i arbetet.



8. Var snäll mot dig själv

Vår hårdaste kritiker är ofta oss själva. Lär dig hur du kan bli snällare mot dig själv. Dina tips och lärdomar från programmets gång samlas även ihop, hur du har utvecklats och hur du kan gå vidare.