

# Verkfæri fyrir aukna velsæld

## Námskeið sem stuðlar að bættri líðan

Öll eigum við það sameiginlegt að upplifa erfiðar hugsanir og tilfinningar. Hugsanir okkar geta staðið í vegi þess að við gerum það sem veitir okkur velsæld. Margir óttast álit annarra og láta það hafa áhrif á ákvarðanir sínar. Hugsanir okkar geta einnig staðið í vegi fyrir að við setjum okkur markmið og fylgjum þeim eftir.

Verkfæri fyrir aukna velsæld er 6 vikna námskeið fyrir einstaklinga sem glíma við vægan til miðlungs kvíða, félagskvíða og/ eða þunglyndi. Einnig fyrir þá sem vilja auka velsæld sína og setja sér markmið sem felur í sér að fara út fyrir þægindarammann.

## Á námskeiðinu læra þátttakendur:

- Að endurmeta óhjálplegar hugsanir og þekkja helstu hugsanaskekkiur
- Aðferðir til að rjúfa vítahring hugsana og tilfinninga
- Aðferðir til að takast á við erfiðar hugsanir og tilfinningar
- Aðferðir til að styrkja sig í áskorunum daglegs lífs
- Markmiðsetningu
- Aðferðir til að bæta frammistöðu og líðan

Sérstaða námskeiðsins felst í því að það byggir á tveimur meðferðarstefnum: Hugrænni atferlismeðferð (HAM) og Sáttar- og atferlismeðferð (ACT). Þessar meðferðarstefnur eru báðar gagnreyndar sem þýðir að rannsóknir hafa sýnt fram á góðan árangur þeirra í baráttunni við andlega vanlíðan á borð við kvíða og þunglyndi.

ACT meðferðastefna hefur auk þess verið notuð fyrir fólk sem stundar afreksíþróttir, meðal stjórnenda og í viðskiptaheiminum.



Námskeiðshaldari er sálfræðingur með tveggja ára viðbótarnám í Hugrænni atferlismeðferð. Þá þýddi hún *Hamingjugildruna* á íslensku árið 2023. Bókin hefur selst í yfir milljón eintökum um allan heim og verið þýdd á yfir 30 tungumál.

### Hugrún Sigurjónsdóttir

Sálfræðingur  
Samkennd-Heilsusetur  
samkennd.is  
hugrun85@hotmail.com

