

## LP - MESTRING AV STRESS OG BELASTNINGER <sup>[1]</sup>

[Aaron V](#) <sup>[2]</sup>, Developer, Explorablelest 3K ganger

# MESTRING AV STRESS OG BELASTNINGER

- *Teknikker for å mestre stress, belastninger og utbrenthet*
- *6 deler, styr eget tempo*
- *For mobil, nettbrett eller data*
- *Psykologutviklet, trygt og 100 % anonymt*

Det nettbaserte mestringsverktøyet for stress og belastninger inneholder øvelser, oppgaver og informasjon som psykologer bruker i behandling av blant annet utbrenthet. Verktøyet bygger på teknikker fra anerkjente metoder som kognitiv terapi, aksept- og forpliktelsesterapi (ACT) og meta-kognitiv metode.

[Tilgang for helsetjenester](#) <sup>[3]</sup>

[KJØP SOM PRIVATPERSON](#) <sup>[4]</sup>

**\*Kr.280,-**

- Inneholder:
- Mestre perfeksjonisme

[KJØP 4 VERKTØY](#) <sup>[5]</sup>

**\*Kr.480,-**

- Inneholder:
- Få bedre selvfølelse
- Mestre perfeksjonisme
- Stress og belastninger
- Mestring av søvnvansker

[KJØP ALLE 8 VERKTØYENE](#) <sup>[6]</sup>

**\*Kr.680,-**

- Inneholder:
- Mestring av angst
- Mestring av depresjon
- Mestring av bekymringer
- Mestre eksponering
- Mestring av søvnevansker
- Stress og belastninger
- Få bedre selvfølelse
- Mestre perfeksjonisme

**\*Betaling via Stripe**

Stripe er en tredjeparts betalingsløsning som gjør det mulig å motta betaling med kredittkort og debetkort i nettbutikker. Løsningen er rask og sikker, og betalingen blir behandlet nesten umiddelbart.

- Hvem passer det for?

Utbrenthet, for mye stress over tid og belastninger er preget av at man blir utmattet mye fortere enn vanlig. Mange opplever lav selvfølelse, og tapt interesse for aktiviteter som vanligvis gir glede. Noen føler seg avkoblet fra andre personer og "tom" for energi. Programmet hjelper deg til å bli bevisst på hva du tenker og gjør, samt hva som vil bidra til å mestre og redusere stress og press fra både deg selv andre.

- Hva inneholder programmet?

1.0 Hva er stress egentlig?

- 1.1 Er stress farlig?
- 1.2 Ytre og indre krav
- 1.3 Ytre og indre motivasjon

Oppsummering

- Innledning om opplevelse av stress, krav og motivasjon

2.0 Hva er utbrenthet?

- 2.1 Tegn på utbrenthet og utmattelse
- 2.2 Personlighetstrekk og utbrenthet
- 2.3 Vurder risikoen for utbrenthet

Oppsummering

- Gjennomgang av tegn på utbrenthet og utmattelse, personlighetstrekk og faresignaler.

3.0 Balanser ditt aktivitetsnivå

- 3.1 Energibeholderen
- 3.2 Ta deg tid til å gjøre ting du liker
- 3.3 Fysisk aktivitet
- 3.4 Få ting gjort

Oppsummering

- Energi, positive aktiviteter og fysisk aktivitet. Hva skal til for å få ting gjort?

4.0 Hvorfor trenger vi grenser?

- 4.1 Dine rettigheter, behov og grenser

- 4.2 Kommunisere sine grenser
- 4.3 Grenser i usunne relasjoner og på arbeidsplassen

#### Oppsummering

- Økt bevissthet om hva du trenger, og hvilke grenser du kan sette i forhold til andre

#### 5.0 Hvordan stoppe overtenking

- 5.1 ABCD-modellen
- 5.2 Hvordan kan man utfordre bekymringer?
- 5.3 Gjør noe med bekymringene dine

#### Oppsummering

- Økt bevissthet hvordan det vi gjør henger sammen med tanker og følelser.  
Hvordan kan man utfordre etablerte mønster?

#### 6.0 Mindfulness

- 6.1 Meditasjon og utmattelse
- 6.2 Avspenning
- 6.3 Alfred og Skyggen

#### Oppsummering

- Teknikker og øvelser som reduserer spenning og stress

#### Ekstra-stoff:

- **Sjekk-inn:** Registrer hvordan du har det
- **Graf:** Følg med på hvordan du har det over tid
- **Målinger:** Sammenlign hvor mye angst du har før og etter nettkurset
- **Oversikt:** Skjemaer og verktøy for å mestre angst
- **Test deg selv:** Er du i en sårbar fase?

- *«Det var veldig tydelig og lett forståelig. Fin variasjon mellom å lese, å se/høre og gjøre.»*
- *«Det var så GODT å sitte og lese! Jeg følte meg ikke så rar lenger, nettkurset normaliserte.»*
- *«En forståelse på hvordan det «hele» henger sammen. Et verktøy for hjelp. Synes det hele virket svært bra, og er veldig glad for den kunnskapen jeg har fått ut av det. Kurset gir meg rom for refleksjon på det «komplekse» som jeg tidligere ikke har gjort. Det er nå det begynner og jeg er godt i gang i riktig retning. Mange takk for stor hjelp og et verktøy videre i livet!!!»*
- *«Likte at det var enkelt forklart. Likte å se på videoene.»*

---

**Kilde URL:** <https://app.assistertselvhjelp.no/stressbelastninger-mestringsverktoy>

**Lenker**

- [1] <https://app.assistertselvhjelp.no/stressbelastninger-mestringsverktoy>
- [2] <https://app.assistertselvhjelp.no/en/users/avergara-admin>
- [3] <https://assistertselvhjelp.no/tilgang-for-helsetjenester/>
- [4] <https://app.assistertselvhjelp.no/checkout/11bccffbe390e685c8c8029506b57532/43>
- [5] <https://app.assistertselvhjelp.no/checkout/7f8f1f4e22c1017fd11d730da9c24485/60>
- [6] <https://app.assistertselvhjelp.no/checkout/642ac34bde3df218c49b3e2bf64e9282/53>