

Livsföreläsningar

Inspiration till grupp och individ

Inspirerande Föreläsningar

Helena Gustafsson är KBT-terapeut (steg 1), certifierad mindfulnessinstruktör, certifierad i Stahremetoden (överviktsbehandling med KBT) samt föreläsare sedan 1993.

Helena har lång erfarenhet som föreläsare inom vården, skolan och idrotten. När hon startade med föreläsningar 1993 handlade det om ätstörningar och hur hon kämpade sig igenom 5 år med anorexi och hetsättningsstörning. Nu föreläser Helena även om KBT (Kognitiv Beteendeterapi) och mindfulness.

Helena använder egna upplevelser och fakta på ett levande och inspirerande sätt. Föreläsningarna inger hopp när livet är svårt.

Helena föreläser bl.a. om följande:

KBT (Kognitiv Beteendeterapi):

Du får på ett inspirerande sätt ta del av hur KBT kan hjälpa när livet är svårt. Helena berättar om några hjälpsamma verktyg i KBT och hur vi kan förändra svårigheter till ett liv i en riktning som motsvarar våra värderingar och mål.

Det är inte situationerna du hamnar i som avgör hur du mår, utan hur du tar/tolkar dem. Genom att lära in nya tolkningar och göra annorlunda val i livet kan du vända svårigheter och misslyckanden till erfarenheter och ett meningsfullt liv.

Mindfulness:

Medveten närvaro i nuet.

Mindfulnesssträning har en mängd positiva effekter i form av minskad stress, bättre fysiskt och mentalt välbefinnande, större glädje och tillfredsställelse, ökad förmåga att hantera tidspress etc. Listan kan göras lång. Mindfulness är ett förhållningssätt som hjälper dig att fokusera din uppmärksamhet till en sak i taget och leva mer närvarande i livet. Under föreläsningen varvas praktik med teori. Lyssnarna får ökade kunskaper och möjlighet att prova upplevelsen av närvaro i nuet.

Ätstörningar:

Det är lätt att hamna i en kamp mot maten, kroppen och vikten. Att ta sig ur är desto svårare. Jag vill hjälpa människor att välja andra vägar i livet och visa att det finns möjligheter att komma tillbaka till ett normalt liv.

Föreläsningen bygger på egna upplevelser blandat med fakta och information om ätstörningar och kroppsfixering. Jag berättar om min process för att komma tillbaka till livet.

Föreläsningen innehåller bland annat följande:

- Grundläggande fakta och bakgrund.
- Varningssignaler - Hur vi upptäcker ätstörningar.
- Hur man kommer tillbaka till ett normalt liv?
- Hur omgivningen reagerar.
- Vad kan en kompis eller anhörig göra för att hjälpa?

Helena vill gärna forma föreläsningen så det passar just dina önskemål. Det kan vara korta inspirationsföreläsningar på 30 min, till längre utbildningar eller Prova på tillfällen inför längre kurser eller gruppbehandlingar.

Pris enligt offert

För mer information kontakta:

Helena Gustafsson 070-540 76 02
helena@livsforelasningar.se

Läs gärna mer på www.livsforelasningar.se



Helena driver sedan 2008 företaget Livsföreläsningar och hon har mottagning i Kungsör. Hon arbetar med enskilda klienter samt grupper och har föreläst om ätstörningar sedan 1993 inom vården, skolan, idrotten samt på företag.

Varmt välkommen till Livsföreläsningar, inspiration till grupp och individ!