

Stress Medicine firar 30 år och bjuder in till informationsseminarium



1983-2013

Healthcreators

Stressmedicin för oss alla - av oss alla!



*Lär dig förebygga och åtgärda stressrelaterade sjukdomar
Att föda hälsa & förebygga sjukdomar, t.ex. högt blodtryck med stressmedicin
Stressfysiologisk screening, utbildning med syfte att skraddarsy din användning av
stressmedicinska verktyglåda och göra individuell
biologisk evidensbaserad dokumentation*

Stressmedicin för oss alla – av oss alla: Vad betyder det?

Stress - biologiska, psykologiska och sociala påfrestningar som inte återgår till normalt ”läge” och som därmed påfrestar beroende system.

Medicin - läkekonst, dina ”läkebeteenden” via egna insatser, alltså inte ”piller” utan utbildning att använda individuellt skraddarsydda livsstilsmedicinska verktyg.

För oss alla betyder - att ha tillgång till kunskap som vi praktiskt kan använda utifrån våra egna förutsättningar. Vad, varför och hur man själv kan förebygga och åtgärda stress relaterade sjukdomar

Informationsseminarium med fokus på

1. Hur gör jag själv stressfysiologisk screening - som också mäter min kapacitet och dess utveckling att påverka negativ biopsykosocial stress?
2. Vad innehåller utbildning i grupp där du skraddarsyr och slipar dina stressmedicinska verktyg?
3. Hur får jag handledning om jag behöver det?
4. Hur kan jag själv utför Individuell Biologisk Evidensbaserad Dokumentation, IBED?

Plats: C D Ekmans väg 41, Bergvik (huset ovanför, på samma sida som Lidens Hälsocentral).

Datum: 23 november 09.00

Kostnad: 300 SEK – uppgifter om bankgiro finns på <http://stressmedcenter.com/adhd-fond/>

Anmälan till: info@stressmedicine.se – OBS att bekräftelse erfordras. Betala ej innan!

Välkomna med anmälan

Bo von Scheele

Svenskt Centrum för Stressmedicin