

# Nyhetsbrev december 2019

[www.exvis.se](http://www.exvis.se) skapar

## inre hållbarhet

ETT EXISTENTIELLT PERSPEKTIV PÅ MÄNNISKA  
OCH SAMHÄLLE

### Vill du skapa hållbarhet istället för utmattning?

Välkommen på vår öppna föreläsning den 28/1 klockan 17.30-18.30!

Inre hållbarhet handlar om hållbarheten hos individen inom ramen för det samhälle hon lever i. Leg psykolog Minna Forsell och med. dr. Maria Niemi kombinerar sina yrkeserfarenheter på området psykisk hälsa med samhällsfrågor för att belysa samtidens psykologiska utmaningar ur ett hållbarhetsperspektiv.

**Pris:** 200 kr (eller 120 kr om du bokar före 14/1)

**Anmälan:** [info@exvis.se](mailto:info@exvis.se)

<https://www.exvis.se/portfolio/inre-hallbarhet-och-socialt-engagemang/>

### Introduktionsföreläsning, gratis –Mindfulnessbaserad Stressreduktion

Vill du lära om grunderna för Mindfulnessbaserad Stressreduktion? Välkommen då på denna 1.5-timmars introduktionsföreläsning där du får höra bakgrunden för MBSR-kursen, dess teoretiska grund, den senaste forskningen, samt prova på lite övningar. Du kanske går hem med nya tankar som du sedan kan bygga vidare på!

**Tid:** den 13/2 eller 20/2 klockan 17.30-19.00

### Ge närvaro i julklapp – till dig själv eller någon annan.

Anmäl dig till vårens mindfulnesskurs med start den 5 mars

Önskar du dig redskap för att skapa mindre stress och mer meningsfullhet? Prova då den evidensbaserade mindfulnesskursen under hösten! Mindfulnessbaserad Stressreduktion (MBSR ©) – vänder sig till dig som upplever stress i ditt vardagsliv.

**Omfattning:** 8 gruppstillfällen på 2 timmar 15 minuter samt en heldagsretreat på 7 timmar under en helgdag. Lär mer på [exvis.se/portfolio/mindfulnesskurs](http://exvis.se/portfolio/mindfulnesskurs)

### Om du eller din verksamhet arbetar med människor, är du välkommen på vår öppna föreläsning "Empatirötthet" den 18/2 klockan 17.30-18.30!

Föreläsningen vänder dig till individer och verksamheter som arbetar med att stötta, hjälpa eller bidra till utveckling hos sina klienter. Vad händer när hjälparen inte längre orkar? Stress och mellanmänskliga möten är en vanskelig kombination, och denna föreläsning reder ut vad som händer när empatin pressas för hårt samt vad det finns för alternativ.

**Pris:** 200 kr (eller 120 kr om du bokar före 4/2)

**Anmälan:** [info@exvis.se](mailto:info@exvis.se)

[Http://www.exvis.se/portfolio/forelasning-ampatitrotthet-och-vagen-ur-den/](http://www.exvis.se/portfolio/forelasning-ampatitrotthet-och-vagen-ur-den/)

**Är din verksamhet mångkulturell? Gör som Södertälje kommun och många fler, boka en kurs i praktik tolkanvändning**

Höj kompetensen i att arbeta med tolk! Vår endagskurs har fått mycket bra feedback, så tveka inte att satsa på fördjupad transkulturellt kompetens även hos er. Se mer på vår hemsida: <https://www.exvis.se/portfolio/arbeta-med-tolk/>

**Alltid hos Existentiellt Vis: Individuella Psykoterapisamtal**  
Vi erbjuder individuella samtal med psykodynamisk bas och våra specialområden existentiell psykologi och mindfulness präglar vårt arbetssätt – läs mer om hur vi arbetar: <https://www.exvis.se/portfolio/individuella-samtal/>

---

*Var denna information värdefull för dig? Skicka gärna vidare nyhetsbrevet till dina vänner och kollegor!  
Vi finns även på Facebook*

Existentiellt Vis består av:

**Minna Forsell**, leg. Psykolog med särskild inriktning mot existentiell psykologi

**Maria Niemi**, Ph. D., forskare och samtalsterapeut med särskild inriktning mot mindfulness och existentiella frågor