

# Nyhetsbrev september 2019

exvis.se skapar

# inre hållbarhet

ETT EXISTENTIellt PERSPEKTIV PÅ  
MÄNNISKA OCH SAMHÄLLE

## **Introduktionsföreläsning gratis – Mindfulnessbaserad Stressreduktion**

Vill du lära dig om grunderna för Mindfulnessbaserad Stressreduktion? Välkommen då på denna 1.5-timmes introduktionsföreläsning där du får höra om 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 3/10 klockan 17.30-19.00

## **Hitta semesterlugnet mitt i vardagen – det finns platser kvar på höstens mindfulnesskurs MBSR med start den 24e oktober**

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

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

## **Vill du skapa hållbarhet istället för utmattning? Boka då vår föreläsning om inre hållbarhet!**

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 samtids psykologiska utmaningar ur ett hållbarhetsperspektiv. Föreläsningen har ett tvåtimmarsupplägg, men har anpassats till allt mellan 60 min och en heldag med fördjupad workshop.

## **Om du eller din verksamhet arbetar med människor, boka gärna vår nya föreläsning "Empatirötthet"!**

Föreläsningen vänder sig till verksamheter som arbetar med att stötta, hjälpa eller bidra till utveckling hos sina klienter. Vad händer när hjälparen inte längre orkar? Vilken slags resurs är empati och hur kan den odlas under svåra förhållanden? 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. Föreläsningen är två timmar och passar för alla verksamheter där empati är en del av jobbet.

**Minna Forsell skriver i Aftonbladet:  
Värden är omänsklig – bränner ut sin  
personal**

Minna Forsell: I dag går det inte att jobba och samtidigt vara en hel människa. Läs hela artikeln här:

<https://www.aftonbladet.se/debatt/a/0nbbyj/varden-ar-omansklig--branner-ut-sin-personal>

**Jonna Bornemarks högtidstal i Stockholms  
Domkyrkoförsamling**

”Det finns en fråga som har smugit sig på oss långsamt, nästan obemärkt. En grundläggande fråga om hur vi organiserar samhället, och vilken sorts människor vi förväntar oss att samhället byggs av.” Minnas artikel är också omnämnd i talet:

[https://www.facebook.com/stockholmsdomkyrkoforsamling/posts/1949731088392450?\\_\\_tn\\_\\_=K-R](https://www.facebook.com/stockholmsdomkyrkoforsamling/posts/1949731088392450?__tn__=K-R)

**Maria Niemi skriver i Aftonbladet:  
Redan less på jobbet? Det går att ändra på**

Livet skulle inte bli bättre om vi alltid hade semester. Läs hela artikeln här:

<https://www.aftonbladet.se/debatt/a/6j86ao/redan-less-pa-jobbet-det-gar-att-andra-pa>

**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 här 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

*Du har fått detta nyhetsbrev från Existentiellt Vis pga vi har varit i kontakt via utbildning,  
samarbete eller annan dialog. Vill du avregistrera från nyhetsbrevet kan du svara på detta  
mail med texten "avregistrera"*

EXISTENTIELLT  
is