

NEUROACT® ONLINE - schema & kursinnehåll

2025-01-23 (Dag 1)

9.00-9.30	Introduktion och presentation
9.30-10.15	Stressorer vid autism och ADHD - ett neuropsykologiskt perspektiv Exekutiva utmaningar som vidmakthållande av psykisk ohälsa Forskning och rekommendationer
10.15-10.30	<i>Paus</i>
10.30-12.00	Förklaring av NEUROACT®-modellen (psykopatologi, klinisk paradox, psykologisk flexibilitet) som alternativ till psykologisk och kognitiv inflexibilitet Introduktion till programmet NEUROACT® - stresshantering för flexibilitet & hälsa Anpassningar till autistiska utmaningar och att tänka på som NEUROACT®-handledare
12.00-13.00	<i>Lunchpaus</i>
13.00-14.30	MODUL 1. STRESS & UNDVIKANDEN Stressorer och undvikanden Upplevelsebaserade övningar och genomgång av programmaterialet
14.30-14.45	<i>Paus</i>
14.45-16.30	MODUL 2. PERSPEKTIV Fokusträning och perspektiv på tankar. Erfarenhetsbaserade övningar och genomgång av programmaterialet Sammanfattning och reflektion över dagens kurs

2025-01-24 (dag 2)

9.00-10.15	Fördjupning av NEUROACT®-strategier och programmoduler MODUL 3. DET SOM ÄR VIKTIGT Det som är viktigt för en själv och vad man vill kunna göra Erfarenhetsbaserade övningar och reflektion utifrån programmaterialet
10.15-10.30	<i>Paus</i> MODUL 4. ACCEPTANS & MEDKÄNSLA Förståelse för känslor och sinnesintryck/perception
10.30-12.00	Känsloskola och träning i att hantera känslor och sinnesintryck Erfarenhetsbaserade övningar och reflektion utifrån programmaterialet
12.00-13.00	<i>Lunchpaus</i> MODUL 5. UMGÄNGE & ÅTERHÄMTNING Sociala färdigheter och återhämtning från stress
13.00-14.15	NEUROACT®-strategier i sociala situationer och att hitta sin egen återhämtning Erfarenhetsbaserade övningar och reflektion utifrån programmaterialet
14.15-14.30	<i>Paus</i> MODUL 6. LIVSKARTAN En guide för att fortsätta på egen hand
14.30-16.00	Sammanfattning av NEUROACT®-strategier Reflektion över utbildningen och information om programmaterial, programsida m m för att komma igång med egna grupper eller individuella kontakter