

# NEUROACT® ONLINE - schema & kursinnehåll

2026-01-22 (Dag 1)

|             |   |
|-------------|---|
| 9.00-9.30   | Introduktion och presentation   |
| 9.30-10.30  | Stressorer vid autism och ADHD - ett neuropsykologiskt perspektiv<br>Exekutiva utmaningar som vidmakthållande av psykisk ohälsa<br>Forskning och rekommendationer   |
| 10.30-10.50 | <i>Paus</i>   |
| 10.50-12.00 | Förklaring av NEUROACT®-modellen (psykopatologi, klinisk paradox, psykologisk flexibilitet) som alternativ till psykologisk och kognitiv inflexibilitet   |
| 12.00-13.00 | <i>Lunchpaus</i>  |
| 13.00-14.30 | Introduktion till programmet NEUROACT® - stresshantering för flexibilitet & hälsa<br><br><b>MODUL 1. STRESS &amp; UNDVIKANDEN</b><br>Stressorer och undvikanden<br>Upplevelsebaserade övningar och genomgång av programmaterialet |
| 14.30-14.50 | <i>Paus</i>   |
| 14.50-16.30 | <b>MODUL 2. PERSPEKTIV</b><br>Fokusträning och perspektiv på tankar<br>Erfarenhetsbaserade övningar och genomgång av programmaterialet<br>Sammanfattning och reflektion över dagens kurs  |

|             |   |
|-------------|---|
| 9.00-9.15   | Reflektion efter gårdagen   |
| 9.15-10.30  | Fördjupning av NEUROACT®-strategier och programmoduler<br><br><b>MODUL 3. DET SOM ÄR VIKTIGT</b><br>Det som är viktigt för en själv och vad man vill kunna göra<br>Erfarenhetsbaserade övningar och reflektion utifrån programmaterialet                              |
| 10.30-10.50 | <i>Paus</i>   |
| 10.50-12.00 | <b>MODUL 4. ACCEPTANS &amp; MEDKÄNSLA</b><br>Förståelse för känslor och sinnesintryck/perception<br>Känslaskola och träning i att hantera känslor och sinnesintryck<br>Erfarenhetsbaserade övningar och reflektion utifrån programmaterialet                          |
| 12.00-13.00 | <i>Lunchpaus</i>  |
| 13.00-14.30 | <b>MODUL 5. UMGÄNGE &amp; ÅTERHÄMTNING</b><br>Sociala färdigheter och återhämtning från stress<br>NEUROACT®-strategier i sociala situationer och att hitta sin egen återhämtning<br>Erfarenhetsbaserade övningar och reflektion utifrån programmaterialet             |
| 14.30-14.50 | <i>Paus</i>   |
| 14.50-16.00 | <b>MODUL 6. LIVSKARTAN</b><br>En guide för att fortsätta på egen hand<br>Sammanfattning av NEUROACT®-strategier<br>Reflektion över utbildningen och information om programmaterial, programsida m m för att komma igång med egna grupper eller individuella kontakter |