

# Workshops VT-25

- **Sömn:** Hur fungerar sömnen egentligen? Hur kan jag förbättra min sömn? Kom och ta del av hur du kan skapa de bästa förutsättningarna för god sömn.
- **Stress:** Vad händer i kroppen vid stress och hur kan du tänka kring det? Vad menas med mindfulness och hur kan det vara till nytta för dig? Kom och ta del av hur du kan minska och hantera din stress.
- **Mål och motivation:** Känner du dig motiverad men har svårt att nå dina mål? Eller vill du öka din motivation? Vi pratar om hur vi kan göra för att sätta nåbara mål samt vad som påverkar inre och yttre motivation.
- **Ta kontrollen:** Känner du att du har tappat kontrollen? Att du inte lyckas med de förändringar du vill göra? Vi pratar om hur vi kan ta kontrollen över beteenden och tankar.
- **Matvanor:** Vad har kosten för betydelse för din hälsa? Här får du tips på vad du behöver äta och konkreta verktyg om hur du kan få hälsosammare matvanor.
- **Självkänsla:** Hur ser jag på mig själv? Vad är jag värd utan prestationer, status eller bekräftelse? Duger jag ändå? Vad menas med låg respektive hög självkänsla? Vilka verktyg finns för att ta ett litet steg mot bättre självkänsla?
- **Mindful eating:** Äter du på känslor eller andra anledningar än hunger? Vi tar upp vad som kan påverka att vi äter på känslor och hur vi kan göra för att hantera sug.