

# MENTAL SMÄRTHANTERING

Effektiv smärthantering handlar inte bara om medicinering, fysisk behandling och rätt typ av träning. Den handlar till stor del om hjärnan! Smärtan startar och slutar i hjärnan.

Utbildningen är framtagen för dig som möter människor som på olika sätt lever med smärta, oavsett om det är kortvarig eller långvarig smärta.

## Innehåll:

7 st förinspelade webinar som du tar del av i egen takt.

Workbooks och textmaterial till webinarerna (nedladdningsbara pdf)

1 live workshop, [se hemsidan](#) för aktuella datum.

## Akut vs. långvarig smärta.

Många av er vet skillnaden rent fysiologiskt, men hur fungerar det i hjärnan?

## Acceptans

Acceptans är en viktig nyckel till att slippa "inbördeskriget" i kroppen.

## Återhämtning & sömn

Hur mycket energi tar smärtan? Hur mycket påverkar det sömnen?

## Hjärnans fantastiska värld

Vi kan utnyttja hjärnans neuroplasticitet till att skapa nya vägar i hjärnan.

## Ordets makt

Hur reagerar vi på ord som kronisk vs. långvarig t.ex.?

## Rörelserädsla och fysisk aktivitet

Förebygga och förstå rörelserädsla skapar grunden för fysisk aktivitet.

## Hormonernas påverkan

Hur påverkas smärtan av menstruationscykeln och klimakteriet?

## Live workshop

Med case studies får du möjlighet att omsätta teori till praktik och ställa frågor.

**Var:** Digitalt, du får inlogg till en kursplattform där allt förinspelat material finns.

Live workshop digitalt via Zoom.

**När:** Se hemsidan för aktuella datum för live workshop. Övrigt material får du tillgång till direkt och du har tillgång till det i sex månader.

Pris: 2.396 kr exkl. moms

Frågor: [contact@cattisolsson.com](mailto:contact@cattisolsson.com)

Välkomna önskar

*Cattis Olsson*

Mental tränare, smärtcoach & dipl. massageterapeut

BOKA DIN PLATS HÄR: [WWW.CATTISOLSSON.SE](http://WWW.CATTISOLSSON.SE)