



Nycklar till återhämtning

Niclas Almén

1

Föreliggande material är copyrightskyddat.

Materialet får INTE spridas och enbart användas av de som deltog på föreläsningen Nycklar till återhämtning arrangerat av fackförbundet Naturvetarna den 6 december 2024.

Materialet består av ett urval av bilder från föreläsningen.



2

© Niclas Almén | brightrecovery.se | kbtpsikolog.com | [instagram: @stressforskare_niclasalmen](https://www.instagram.com/stressforskare_niclasalmen) |

Presentation av mig själv

Niclas Almén
Leg. psykolog, specialist i klinisk psykologi.
Leg. psykoterapeut (KBT)
Fil.Dr i psykologi

Mittuniversitetet

Uppsala universitet

KBT-psykolog Niclas Almén



3

Syfte

Berätta om vad forskningen säger om
hur man kan stärka individers
återhämtning från stress och belastning
– för att optimera mående och
prestationsförmåga.

© Niclas Almén




4


Vilken stress är **DÅLIG** ?



5



Den stress som ställer sig i vägen för återhämtning!



6



7

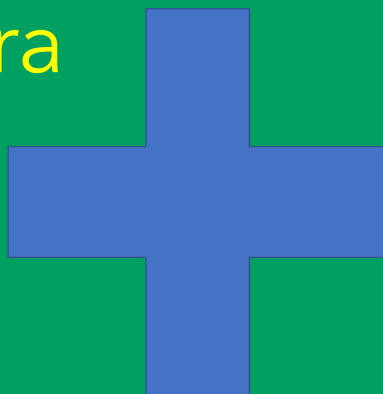
Vad är (stress-) återhämtning?

- Återhämtning är en process bestående av:
- 1 Avaktivering av stress-ansträngningsresponser
- 2 Återuppbyggnad av resurser

© Niclas Almén

8

Stress är bra
och dåligt



© Niclas Almén



9

Programmet BRIGHT/Balans i vardagen

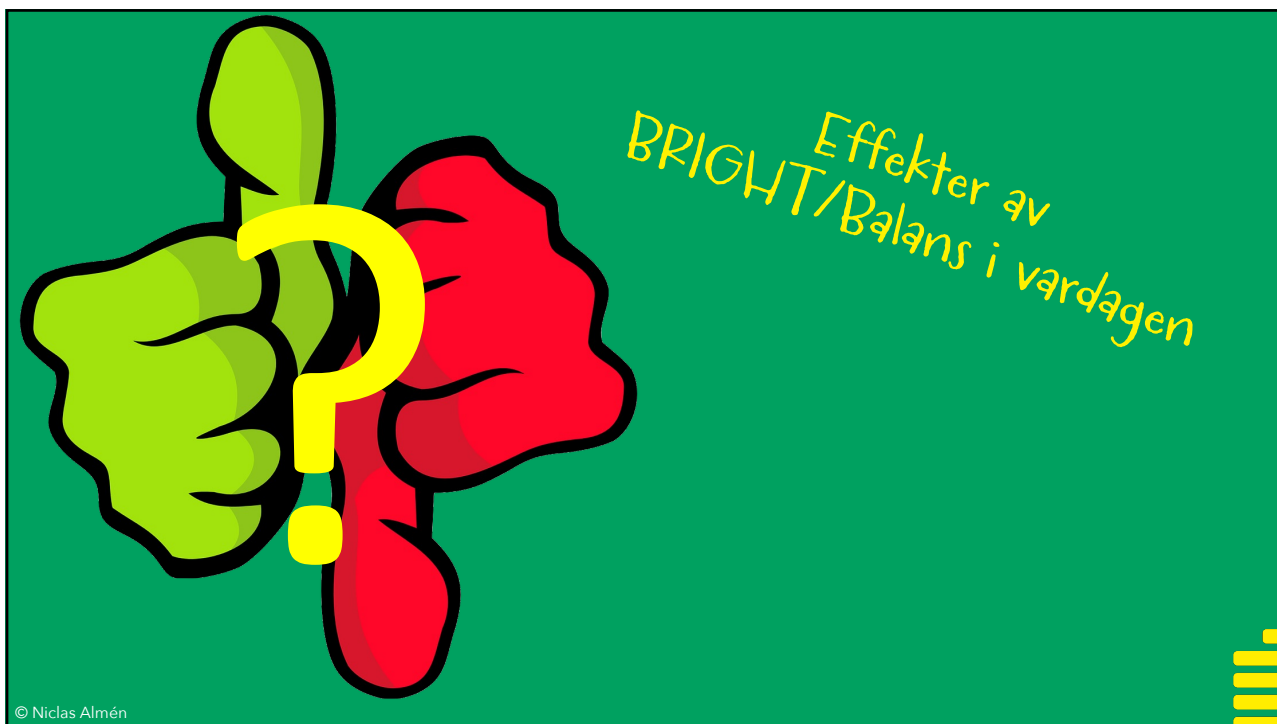
Kan man hjälpa människor som lever i
återhämtningsparadoxen att få till bättre återhämtning?



© Niclas Almén



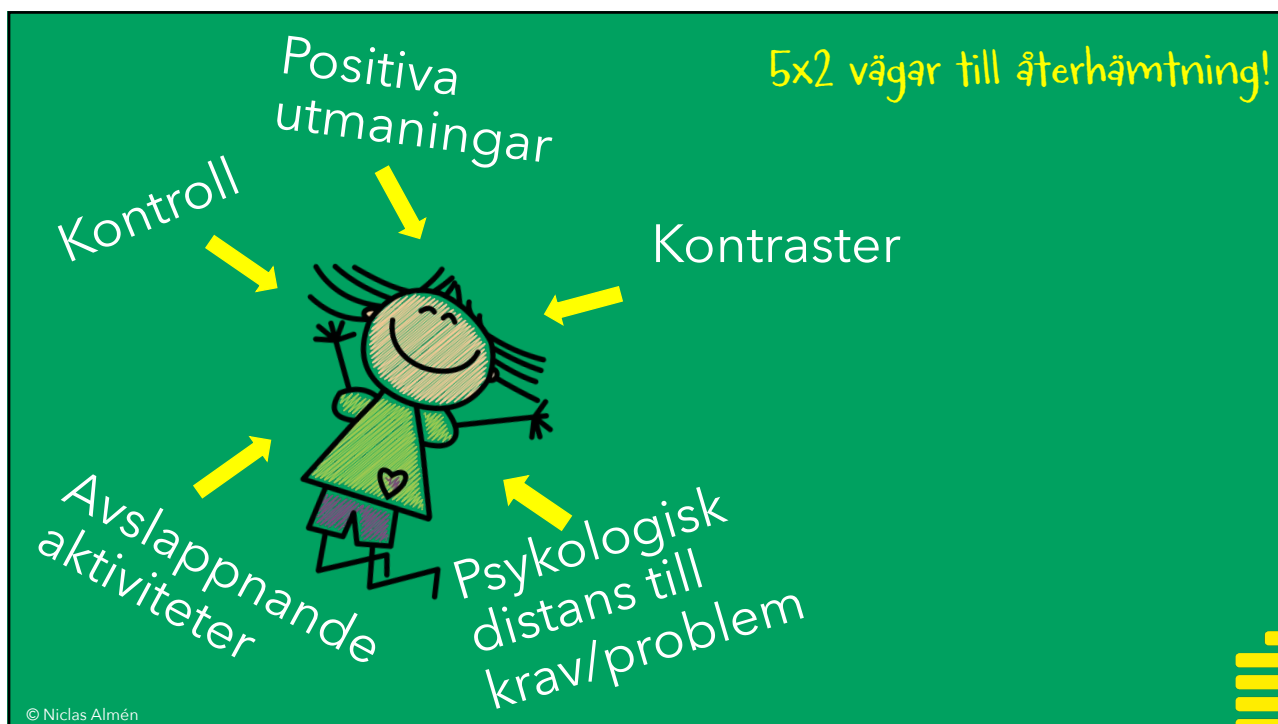
10



11



12



13

Praktisk stöd

för att få till en beteendeförändring

© Niclas Almén

14



15

Del 1
Del 2

- Natur och kultur erbjuder er **30% rabatt** på boken
- Ange rabattkoden **återhämtning24** i kassan vid utcheckning
- Pris privatkund **176 kr** per bok. Inkl. moms och frakt **201 kr**

© Niclas Almén

16



- Studentlitteratur erbjuder er **20% rabatt** på boken
- Ange rabattkoden **stress24** i kassan vid utcheckning (studentlitteratur.se).
- Pris inkl. moms och frakt **432 kr**

18

© Niclas Almén | brightrecovery.se | kbtpsykolog.com | [instagram: @stressforskare_niclasalmen](https://www.instagram.com/stressforskare_niclasalmen) |



TACK!

och lycka till!

Välkommen att kontakta mig för att boka en föreläsning anpassad till din arbetsplats!
almen@kbtpsykolog.com

19