Region Västmanland

Hälsocenter

En hälsofrämjande och lösningsfokuserad resurs för individen.
- med goda resultat

Gilla oss på facebook

Så här jobbar Hälsocenter

1. Kontaktar Hälsocenter.

2. Vi har ett ”inskrivningssamtal”.

3. Vi gör tillsammans en planering.

4. Deltar i planerad aktivitet.

5. Inskriven hos Hälsocenter max 6 månader.

Region Västmanland

Enskilda samtal

➔ **Inramning och gemensamt projekt**

Vad hoppas du på som en effekt av att du kommit till Hälsocenter

➔ **Önskad framtid**

Tänk dig en skala från 0-10. 10 är när problemet som du kom hit för idag har löst sig, hur är det då?

Samtalsgrupper

➔ **Runda**

Vad har fungerat bra eller lite bättre sedan sist?

➔ **Coachande inslag**

Vad mer, hur har du lyckats, vilken skillnad har du märkt…?

➔ **Reflektionsstenciler**

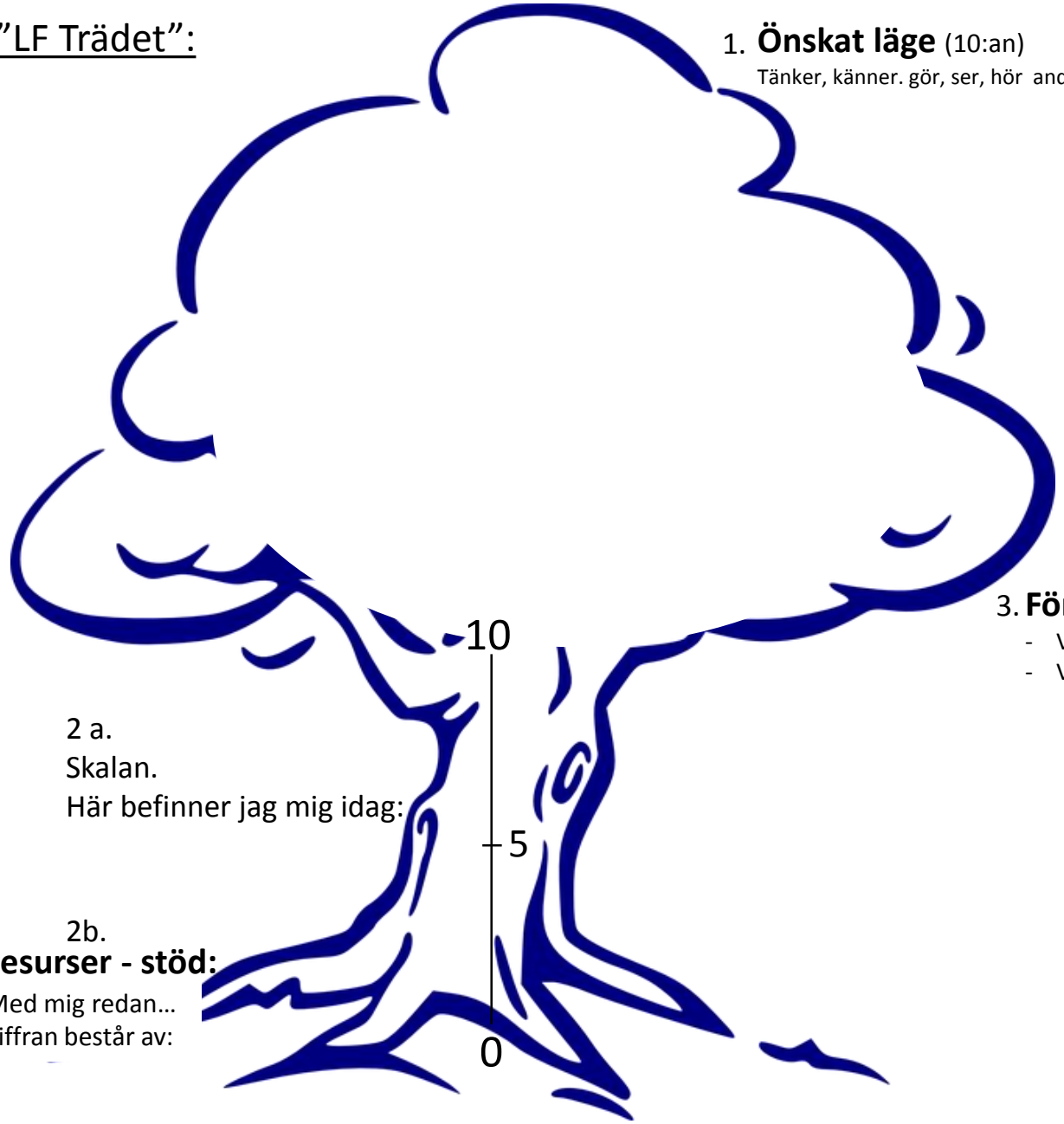
Föreläsningar

➔ **Diskussionsfrågor**

När händer det att du sover bra eller lite bättre och vad tror du är anledningen till det?

Utifrån vad vi har pratat om, vad skulle du kunna göra redan idag som får dig att uppleva att du gör skillnad?

”LF Trädet”:

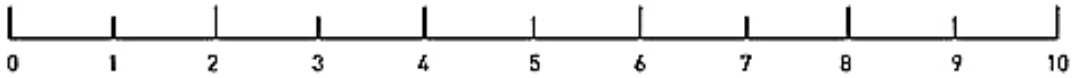


1. **Önskat läge** (10:an)
   Tänker, känner. gör, ser, hör andra märker…

2 a.
Skalan.
Här befinner jag mig idag:

2b.
Resurser - stöd:
Med mig redan…
Siffran består av:

3. **Första steget vidare upp mot önskeläget**
   - Vad tar dig ett litet steg framåt?
   - Viktigast just nu? FOKUS



1; Om 10 är när ditt problem som du kom hit för har löst sig, det är precis så som du vill ha det. Hur är det då? Beskriv: (vad gör du, tänker du, känner du)

2; Om 0 är motsatsen till detta, vart på skalan befinner du dig idag?

3; Vad är det som du redan gör som får dig att befinna dig på den siffra du står på idag?

4; Hur skulle du märka att du klättrade ett litet steg på skalan?

5; Vad behöver du göra redan idag, något litet, för att du ska känna att du är på väg framåt?

Region Västmanland

Enskilda samtal

➔ **Inramning och gemensamt projekt**

Vad hoppas du på som en effekt av att du kommit till Hälsocenter

➔ **Önskad framtid**

Tänk dig en skala från 0-10. 10 är när problemet som du kom hit för idag har löst sig, hur är det då?

Samtalsgrupper

➔ **Runda**

Vad har fungerat bra eller lite bättre sedan sist?

➔ **Coachande inslag**

Vad mer, hur har du lyckats, vilken skillnad har du märkt…?

➔ **Reflektionsstenciler**

Föreläsningar

➔ **Diskussionsfrågor**

När händer det att du sover bra eller lite bättre och vad tror du är anledningen till det?

Utifrån vad vi har pratat om, vad skulle du kunna göra redan idag som får dig att uppleva att du gör skillnad?

Region Västmanland

Förväntningar på kursen och nuläge?

1, Vilka förväntningar har du på träffarna?

2, Beskriv kort hur du upplever livet nu när det gäller stress?

3, Hur kommer du efter kursen märka att den varit till nytta för dig?

4, Vad har du gjort tidigare som fungerat när det gäller stresshantering?

5, På en skala 0 - 10, hur är din tro på att du kommer lyckas göra en positiv förändring?

6, Hur är din upplevda förmåga idag att hantera stressen i ditt liv? Skala 0 till 10

Vad ger dig kraft och energi?

Vad är du tacksam för i ditt liv just nu?

Vad gör dig glad?

Vad är viktigt för att du ska må bra?

Nämn något litet som du kan göra annorlunda redan nu som skulle ge en positiv effekt och minska stressen i ditt liv.

Region Västmanland

Enskilda samtal

➔ **Inramning och gemensamt projekt**

Vad hoppas du på som en effekt av att du kommit till Hälsocenter

➔ **Önskad framtid**

Tänk dig en skala från 0-10. 10 är när problemet som du kom hit för idag har löst sig, hur är det då?

Samtalsgrupper

➔ **Runda**

Vad har fungerat bra eller lite bättre sedan sist?

➔ **Coachande inslag**

Vad mer, hur har du lyckats, vilken skillnad har du märkt…?

➔ **Reflektionsstenciler**

Föreläsningar

➔ **Diskussionsfrågor**

När händer det att du sover bra eller lite bättre och vad tror du är anledningen till det?

Utifrån vad vi har pratat om, vad skulle du kunna göra redan idag som får dig att uppleva att du gör skillnad?

Deltagarnas upplevelser

- ”Har varit bra för tänket. Tar nu livet mer i små steg.”

- ”Hälsocenter har varit duktiga på att möta mig som individ och fokuserat på vad jag behöver.”

- ”Jag är lugnare nu. Planerar mera och tänker nu mer på mig själv. Konceptet här är bra! (Nu på 8 av 10 på mirakelskalan. Var på 2 vid 1:a coachsamtalet)”

- ”Hälsocenter har hjälp mig få kontroll över mitt liv. Jag har mer självförtroende och självkänsla. Jag är mer säker på mig själv och mina beslut, när det gäller mat, träning och skolan. Jag är nöjd!”

- ”Känner mig som mig själv igen och mycket starkare. Tack så jättemycket för att ni erbjuder oss trasiga människor hjälp att hitta vägar att hela oss själva! Stort TACK!”

Frågor vi använder oss av

- Vad behöver komma ut från det här samtalet idag för att du ska känna att det har varit till nytta för dig?

- Vad skulle vara det mista lilla tecknet du skulle behöva märka i din vardag den närmsta tiden som säger dig att du är på rätt väg framåt?

- Tänk dig en skala från 0-10. 10 är när problemet som du kom hit för idag har löst sig, hur är det då? Beskriv vad du tänker, känner, gör!

- Vad skulle bli annorlunda i ditt liv om du lyckades med det här? Vad kan du göra då som du inte kan göra idag?

- Hur säker är du på att lyckas med din förändring?

- Av alla dina bra egenskaper du har, vilka är till mest nytta för dig i dina förändringar?

- Hur märker du eller andra i din omgivning att du kommit ett steg framåt?