



OVERSIGTSARK

– HVORDAN ADSKILLER ACTIONWISE SIG FRA TILSVARENDE INDSATSER?

- Relevant for alle målgrupper. Der kræves ikke et særligt kognitivt beredskab, hvorfor tilgangen også er relevant ved psykisk sårbarhed, stress, angst, depression eller lignende psykiatriske problemstillinger.
- Funderet i viden om psykofysiologi, og hvordan det påvirker vores trivsel, fordi det muliggør hurtig og varig forandring.
- Styrkede psykosociale kompetencer, som i betydelig grad forbedrer mulighederne for at lykkes på arbejdspladsen, uddannelsen og i andre sociale sammenhænge, fx familielivet.
- Individuel udvikling gennem gruppefællesskaber (Indsatsen retter sig mod flere på én gang).
- Særlig vægt på at fremme *handleressourcer*, så trivsel, mental sundhed, energi og overskud til at klare hverdagen styrkes – også på langt sigt.
- Viden om og teknikker til at styrke *handlekompetencer* ved hjælp af enkle og konkrete redskaber til at håndtere hverdagens udfordringer, både de nuværende og kommende.
- Vedvarende styrket handlekraft og gåpåmod.
- Forandring gennem indre motivation fremfor ydre, fordi det er vigtigt for at skabe vedvarende forandring og trivsel.
- Øget tiltro til egne evner, så selvforståelsen og selvværdet forbedres og en positiv udviklingsspiral skabes.