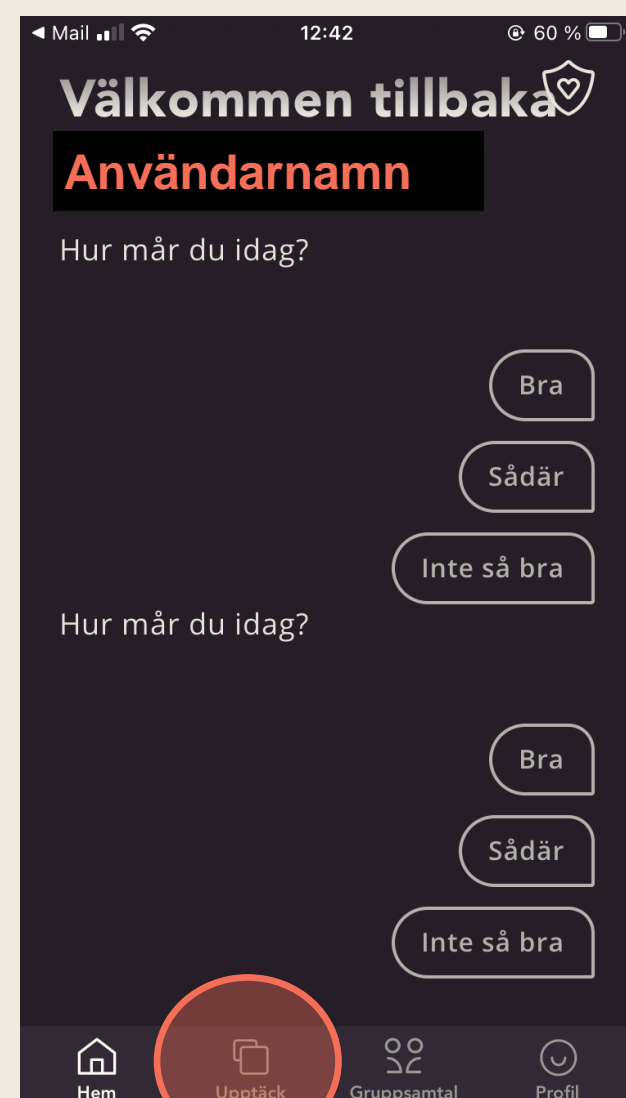


# 29k: Hantera stress

## Hitta kursen

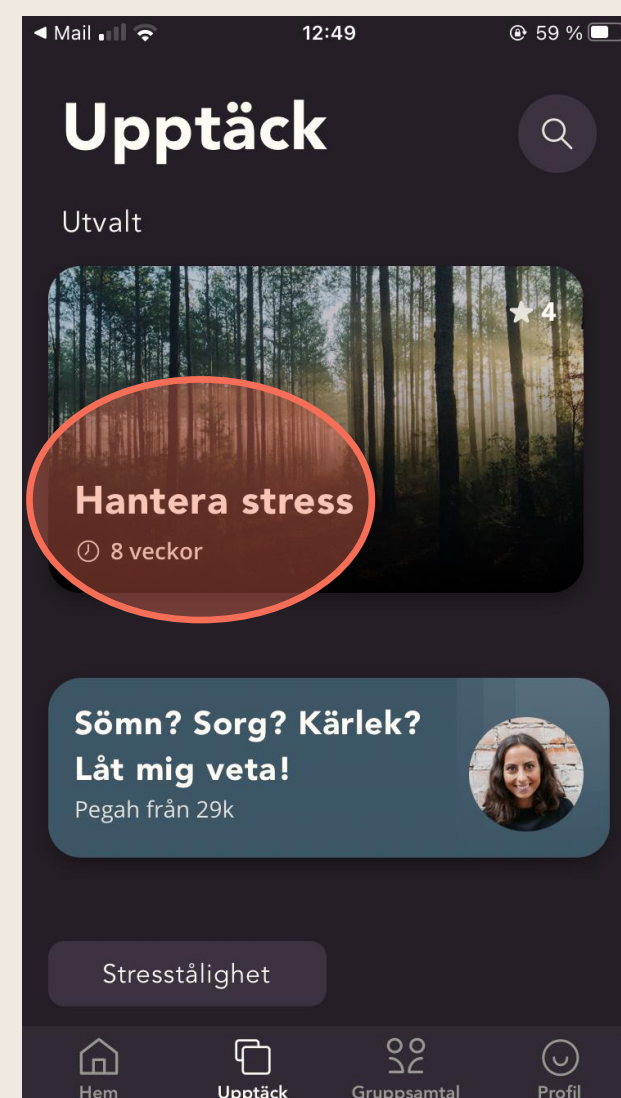


PARTSRÅDET



1

1. När du har skapat ett konto, behöver du orientera dig fram till Hantera stress-kursen. Klicka på "Upptäck".



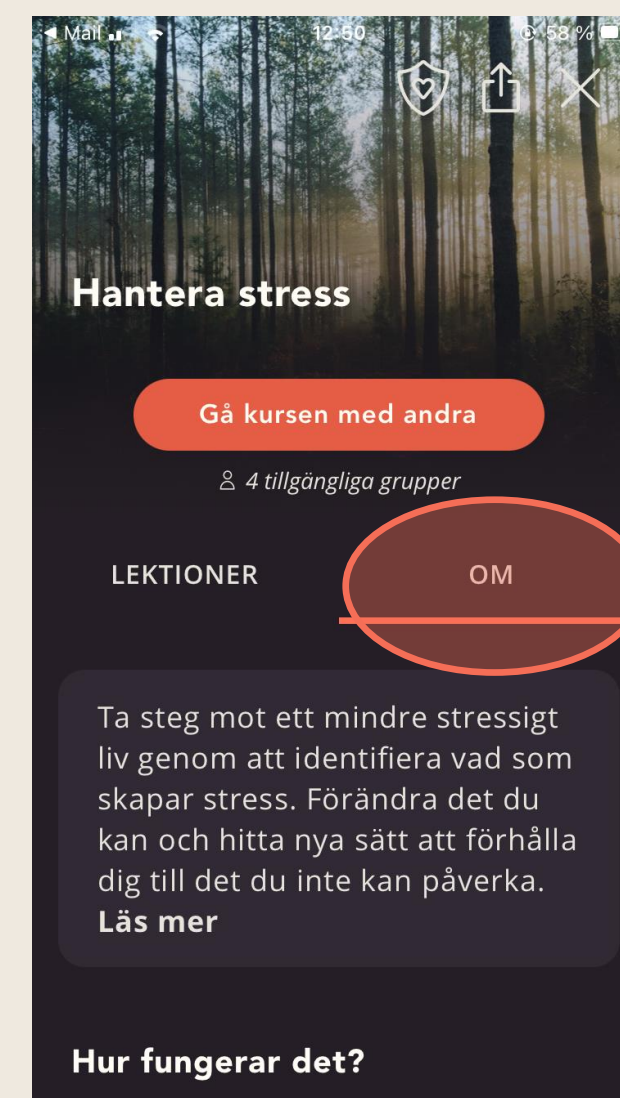
2

2. På Upptäck-sidan hittar du kursen. Klicka på "Hantera stress".



3

3. Här kan du läsa om vilka lektioner som ingår genom att klicka på "lektioner"



4

4. Här kan du läsa om kursen som helhet genom att klicka på "Om".



5

5. När du har läst klart klickar du på "Gå kursen med andra".



6

6. Klicka på "Gå med i en grupp"

Du kan alltid hitta tillbaka beskrivningarna av kursen genom fliken Upptäck (se punkt 1).