

### Låt sommaren stanna kvar

(Av Moa Thorsell, VLT, Skönhet & Hälsa, 28 augusti 2008)

Hélène Stolt intervjuas om stresshantering och friskvård och ger sina bästa "egen" tips på jobbet och fritiden och hur man kan göra för att klara av jobbet bättre efter semestern samt tips för bättre sömn och hur man kan utnyttja ljuset från solen även efter semestern.



### Jag vet inte. Jag bryr mig inte. Och det spelar ingen roll

(Av Monika Ottosson, Latte, VLT, 19 april 2008)

Hélène Stolt intervjuas i VLT:s miniserie om känslor. Hélène säger bl.a. att alla människor behöver bli bekräftade också på deras arbetsplatser.



### Besegra stressen med huvudet

(Av Therése Norén, Affärsliv i Mälardalen, December 2006)

Hélène Stolt intervjuas om hur stress uppstår och hur man kan hantera stress i olika situationer. Hon berättar bl.a. att vanliga vanliga varnings-signaler är ineffektivitet, missnöje med situationen, trötthet, problemflykt och sömnstörningar. I artikeln visar hon på olika stresshanterings-tekniker att använda för jobbet, kroppen och knoppen.



### Intervju i Västerås Närradio

(Av Anna-Karin Eriksson, Västerås Närradio, 17 juli 2006)

Hélène Stolt intervjuas om hälsa och välbefinnande under semestern. Hélène talade bl.a. om vilken personlighet som är i riskzonen för att utveckla negativ stress, signaler på stress, vad man bör tänka på under semestern samt stresshanteringstekniker.

### Västerås Närradio

### Stress leder till ineffektivitet

(Av Jessika Kristiansson, Västerås Tidning, 10-16 december 2005)

"Hur hanterar du stressen på din arbetsplats? Och hur finner du balansen mellan arbete och fritid?" Hélène Stolt intervjuas om stresshantering. I artikeln kan du bl.a. läsa om sju tips för att höja din beredskap mot stress.



### Stressad chef? - så kopplar du av

(Av Therése Norén, Affärsliv i Mälardalen, Juni 2005)

Hélène Stolt intervjuas i en längre artikel om ledarskap där hon bl.a. ger tio råd till chefen för att koppla av.



### "Att sluta stressa kan vara som att sluta röka"

(Av Sanna Henriksdotter, Västerås Tidning, 16 maj 2004)

Hélène Stolt intervjuas om stress och stresshantering. Hon menar bl.a. att chefer har ett stort ansvar för de anställdas situation och att det finns forskning som visar att det lönar sig med rehabilitering av anställda som inte mår bra.



### Seminarium om stress

(Av Sanna Henriksdotter, Västerås Tidning, 9 maj 2004)

### Intervju i Sveriges Radio

(Radio Västmanland, 22 augusti 2003)

### Problem när chefen inte lyssnar

(Av Alisa Bosnic, VLT, 7 juni 2003)

### Chefens ohälsa har ett pris

(Av Åsa Hellström, Västmanlands Nyheter, 11 april 2003)