

# Seminarium om stresshantering

För ökad balans mellan arbete och fritid (1 dag)



”Stress utgör ett av de största hoten mot folkhälsan. Krav på högre effektivitet, högt arbetstempo, oregelbundna arbetstider, ökad tillgänglighet, att kunna hantera ny teknologi etc. har medfört att de stressrelaterade sjukdomarna ökat drastiskt under de senaste åren. Känslan av att inte hinna med, vare sig på jobbet eller hemma, gör att vi mår sämre och förlorar balansen mellan arbete och fritid.”

## Målgrupp

Utbildningen vänder sig till chefer och andra med arbetsledande uppgifter. Den är också lämplig för personalhandläggare, skyddsombud och fackliga företrädare med flera samt andra som vill lära sig att förebygga stress.

## Målsättning

Genom den här utbildningen lär du dig att identifiera stresskällorna. Med ökad kunskap kan du initiera förebyggande åtgärder på arbetsplatsen och motverka en negativ stresspiral.

## Tid

Tisdagen den 6 december 2022 kl. 9:00 - 16:00.

## Plats

Västerås. Lokal meddelas senare.

## Utbildningsansvarig

Hélène Stolt, legitimerad psykoterapeut, socionom och beteendevetare samt specialist på psykosociala arbetsmiljöfrågor.

## Fakta om stress

Stress på arbetsplatser orsakar mer ohälsa än övriga sociala livsmönster. Minskad produktivitet och effektivitet är de största konsekvenserna av stress. Över hälften av de som arbetar anser sig vara överbelastade. Stress är ofta orsak till både sjuknärvaro och sjukskrivning. Obalans i arbetslivet leder till ohälsa.

Att lära sig hantera stress är inte detsamma som att lära sig klara av mer stress. Genom att anpassa kraven och förstärka möjligheterna att mildra sådant som stressar kan man uppnå en optimal stresshanteringsnivå.

## Mer om seminariet

Fika och lunch ingår.

Omfattande skriftlig dokumentation, sömnkompendium, stresshanteringskort och utbildningsintyg ingår.

## Några andra deltagare om utbildningen

*"Bra underlag. Bra kurs för att få insikt i tid innan det är för sent. Lära sig tänka positivt."*

*"En bra kurs för chefer som behöver lära sig att identifiera stress."*

*"Skapar förståelse för stressorsaker."*

*"En kunnig föreläsare som ger goda råd och en bra grund för reflektion."*

*"Kursen ger en bra inblick i stresshantering ur många perspektiv."*

***Hela programmet under seminariet hittar du på nästa sida!***



## Seminarium om stresshantering (1 dag)



### Program

- ◆ Orientering om stress
- ◆ Aktuell statistik
- ◆ Sambandet mellan kropp och själ
  
- ◆ Identifiering av stresskällorna
- ◆ Konsekvenserna av negativ stress
- ◆ Beteenden som gör att man klarar stress sämre
  
- ◆ Teknostress
- ◆ Sömn och dess påverkan vid stress
- ◆ Stressammanbrott
  
- ◆ Kan man dö av stress?
- ◆ Utbrändhet och utmattningsdepression
- ◆ Obalans mellan krav och resurser
  
- ◆ Hur återställer man balansen?
- ◆ Gränssättning och balans i livet
- ◆ Självförtroendets betydelse vid stress
  
- ◆ Reflektion och egenkontroll
- ◆ Förändringar och stress
- ◆ Hur använder du din tid?
  
- ◆ Vinsterna med handledning och coaching
- ◆ Konkreta stresshanteringstekniker
- ◆ Mindfulness
  
- ◆ Coping
- ◆ Personlig stressguide
- ◆ Hur stressen påverkar arbetsgruppen
  
- ◆ Vad arbetsplatsen kan göra
- ◆ Förslag på handlingsplan

### Övrigt

Teoriavsnitt varvas med övningar kring stresshantering, stresstester med mera samt diskussioner i mindre grupper för generellt erfarenhetsutbyte.

Detta är en utbildning som berör och ger insikt.

### Pris

4 900 kr/person, exklusive moms.

### Anmälan

Anmäl dig idag! Antalet platser är begränsade. Vi utbildar med kvalitet före kvantitet.

Du anmäler dig genom att skicka e-post till [info@ledarskapsutveckling.eu](mailto:info@ledarskapsutveckling.eu). Uppge ledarskapsutbildning, datum för utbildningen, ditt namn, telefon, e-post, företag och faktureringsadress.

I samband med att du anmäler dig får du en bekräftelse på att vi har tagit emot din anmälan. Efter din anmälan skickar vi en faktura.

Genom att du ingår avtal med oss samtycker du till att vi lagrar personuppgifter enligt dataskyddsförordningen (GDPR).

Du hittar fullständiga villkor över våra tjänster på [ledarskapsutveckling.eu/villkor](http://ledarskapsutveckling.eu/villkor).

Om du har frågor kring utbildningen är du välkommen att kontakta oss via kontaktuppgifter nedan.

### Företagsintern utbildning

Denna utbildning kan även genomföras företagsinternt. Kontakta oss för ytterligare information.

**Välkommen!**

