

Stresshantering

Stresshantering för ökad balans mellan arbete och fritid.

Västerås

Tisdagen den 27 november 2012 kl. 09.30-16.30.

Anmälan

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

Företagsintern utbildning

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

Stresshantering



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.

Målgrupp

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

Tid

Tisdagen den 27 november 2012 kl. 09.30-16.30.

Plats

I centrala Västerås. Lokal och plats meddelas senare.

Utbildningsansvarig

Helene Stolt, leg. psykoterapeut, socionom och beteendevetare samt specialist på psykosociala arbetsmiljöfrågor.

"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 jobbet eller hemma, gör att vi mår sämre och förlorar balansen mellan arbete och fritid"

Fakta om stress

Stress på arbetsplatser orsakar mer ohälsa än övriga sociala livsmönster. Minskad produktivitet och effektivitet är de största konsekvenserna av stress. 58 % 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.

Hela programmet för utbildningen hittar du på nästa sida!

Stresshantering

Stresshantering för ökad balans mellan arbete och fritid.

Västerås

Tisdagen den 27 november
2012 kl. 09.30-16.30.

Anmälan

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

Företagsintern utbildning

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

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
- Sömnen 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

- Kognitiv beteendeterapi (KBT) och stresshantering
- Mindfulness
- Coping
- Personlig stressguide
- Hur stressen påverkar arbetsgruppen
- Vad arbetsplatsen kan göra
- Förslag på handlingsplaner

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

I utbildningen ingår lunch, fika och godis. Det ingår också skriftlig dokumentation, sömnkompendium samt ett praktiskt stresshanteringskort i plånboksformat, miniräknare och ett multiverktyg.

Detta är en utbildning som berör och ger insikt.



"Bra underlag. Bra kurs för att få insikt i tid innan det är för sent. Lära sig tänka positivt."
Annica, personalchef, Söderköping

"En bra kurs för chefer som behöver lära sig att identifiera stress."
Ewa, ekonomiansvarig, Västerås

"Skapar förståelse för stressorsaker."
Jens-Petter, civilingenjör, Hallstahammar

"En kunnig föreläsare som ger goda råd och en bra grund för reflektion."
Therese, HR Professional, Örebro

"Kursen ger en bra inblick i stresshantering ur många perspektiv."
Lennart, civilingenjör, Västerås

Pris

4 900 kr/person, exklusive moms. Betalning via faktura, per 20 dagar.

Anmälan

Du anmäler dig enklast genom e-post info@ledarskapsutveckling.eu. Uppge utbildningsdatum, namn, telefonnummer, företag och faktureringsadress. Efter din anmälan kommer du att få en bekräftelse. Anmälan är bindande, men kan överlåtas.

För ytterligare information om villkor besök www.ledarskapsutveckling.eu/villkor



Ledarskapsutveckling i Norden AB
Vasagatan 33, 722 15 Västerås
Telefon: 021-38 28 12
E-post: info@ledarskapsutveckling.eu
Webb: www.ledarskapsutveckling.eu
Org.nr: 556602-2264
Momsreg.nr: SE556602226401
Innehar F-skattebevis