

# STRESSHANTERING



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

## 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, projektledare, personalhandläggare, skyddsombud och övriga fackliga företrädare m.fl. samt personer som vill lära sig att förebygga stress.

## Antal dagar

1 dag. Längden på utbildningen är enbart riktlinjer som kan anpassas beroende på önskemål om innehåll.

## Tid och plats

Vi kan anordna denna utbildning i hela landet. Tid och plats enligt överenskommelse.

## Utbildningsansvarig

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

## Program

[www.ledarskapsutveckling.eu](http://www.ledarskapsutveckling.eu)

- 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
- Stresssammansrott
- 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
- Handlingsplan

Teoriavsnitt varvas med praktiska övningar samt diskussioner för generellt erfarenhetsutbyte.

Skriftlig dokumentation ingår i tryckt form, CD-skiva eller för nedladdning via Internet beroende på önskemål.

## Pris

Priset för utbildningen varierar beroende på antalet deltagare, omfattning och utförande.

## Anmälan

Kontakta oss för offert.

*Denna utbildning anordnas även som öppen utbildning vid fasta tidpunkter under hela året i centrala Västerås.*

*Besök [www.ledarskapsutveckling.eu](http://www.ledarskapsutveckling.eu) för ytterligare information och villkor.*

