FÖRELÄSNING OM STRESS MANAGEMENT

Kom inte till oss – vi kommer till er!

STQM erbjuder föreläsningar inom **Stress Management**, anpassade till er verksamhet och till era förutsättningar. Föreläsare är Sören Hjälm, som är en av Sveriges främsta forskare inom stress och utbrändhet.

Detta sker genom att ni under föreläsningen får en genomgång av:

- stressreaktioner
- konsekvenser av kortvarig respektive långvarig stress
- strategier för att hantera stress
- vikten av återhämtning

Alarmerande rapporter

Psykiskt relaterade sjukdomsfall uppgår till hela 40 procent av alla sjukskrivningar och den allra vanligaste diagnosen är akut stressreaktion.

Arbetsgivarens ansvar för förebyggande åtgärder och rehabilitering är en ytterst aktuell fråga. Men mycket kan också göras på individnivå. För även om ansvaret för att tillhandahålla möjlighet och verktyg ligger på arbetsgivaren så måste individen själv ta ansvar för sitt agerande och beteende. Förmågan att hantera och förebygga stress är en viktig färdighet för att kunna arbeta och fungera effektivt.

”Bra, tydlig och intressant föreläsning som kan användas både i arbetsliv och privatliv. En viktig livskunskap!”

Citat från utvärdering av Sörens föreläsning

Syfte och mål

Syftet är att öka förståelsen för hur människan påverkas av stress och ge förslag på strategier för att förbättra förmågan att hantera den upplevda stressen.

Målet är att arbetsgivare och medarbetare gemensamt ska ta ansvar för förbättrad hälsa och för att förebygga stress.

Upplägg

Sören kommer till er och genomför en 2-timmars föreläsning. Ni bestämmer antal deltagare och tid.

Om Sören Hjälm

Sören är ledarskapskonsult och forskare kring stress och utbrändhet vid Örebro Universitet. Han är en inspirerande och uppskattad föreläsare.

Erbjudande: Gratis mätning av stressnivån i er organisation!

STQM MANAGEMENT

Barnhusgatan 16, 111 23 Stockholm
www.stqm.com • info@stqm.com
Tel. 08-501 292 17