

# FÖRELÄSNING OM STRESS MANAGEMENT

Kom inte till oss – vi kommer till er!

Vi erbjuder er en föreläsning inom området *Stress Management* i era lokaler. Ni själva bestämmer tid och antal deltagare. Föreläsare är Sören Hjälms, som är en av Sveriges främsta forskare inom stress och utbrändhet.

## **Alarmerande rapporter om stress**

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 undvika att drabbas av olika stressreaktioner och för att kunna arbeta effektivt.**

Arbetsgivare och medarbetare som gemensamt tar ansvar för förbättrad hälsa och för att förebygga stress som påverkar negativt – det är det vi kallar *Stress Management*!

## **Syfte och mål med föreläsningen**

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

Målet är att ni efter föreläsningen har fått en genomgång av

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

## **Upplägg**

För en investering på 6.000 SEK (exkl. moms) genomför vi en 2-timmars föreläsning i era egna lokaler.

Vi kan också erbjuda en mätning av stressnivån i er organisation helt kostnadsfritt.

## **Om föreläsaren**



Seminarier leds av Sören Hjälms som är ledarskapskonsult och stressforskare. Han har ägnat 10 år till sin studie om utbrändhet och återhämtning bland elittränare i fotboll vid Institutionen för hälsovetenskap och medicin vid Örebro Universitet. Han är en inspirerande och uppskattad föreläsare som bjuder på både skratt och allvar.

