



STRESSHANTERING

Skapa balans och ett hållbart arbetsliv

Förstå hur stress påverkar dig och få praktiska verktyg för att hantera oro, höga krav och press i arbetsvardagen. Utbildningen bygger på fakta, vetenskap och praktiskt agerande för att bryta stressens negativa påverkan.



**Förstå
din stress**



**Hantera oro &
höga krav**



**Hitta lugn
och balans**



**Din plan
framåt**



DET HÄR FÅR DU MED DIG

Du får konkreta kunskaper och verktyg som hjälper dig att skapa balans, öka din motståndskraft och må bättre – både på jobbet och privat.

- Ökad förståelse för vad stress är och hur den påverkar oss.
- Strategier för att hitta lugn och balans.
- Praktiska verktyg för att hantera stress och press.
- Kunskaper som ger ökad energi, bättre fokus och en förbättrad återhämtning.
- En personlig handlingsplan att använda direkt efter utbildningen.



MÅL, MÅLGRUPP & UPPLÄGG



1. MÅLGRUPP

Kursen vänder sig till medarbetare, chefer, specialister, projektledare, arbetsledare m fl som vill få verktyg för att hantera stress på ett bättre sätt och skapa en mer hållbar arbetsdag.



2. KURSENS MÅL

Målet är att du ska förstå stress och dess påverkan, identifiera dina personliga stressfaktorer och utveckla praktiska strategier för balans, återhämtning och ett sundare sätt att hantera press och krav.



3. EFTER KURSEN KAN DU

- förstå vad stress är och hur den påverkar dig
- hantera oro och höga krav bättre
- använda strategier för återhämtning och balans
- påbörja en personlig handlingsplan



4. KURSENS UPPLÄGG

Kursen är en heldag som varvar föreläsning, fakta, reflektion, praktiska övningar och samtal. Vi fokuserar på att du direkt ska kunna tillämpa insikter och verktyg i din vardag och ditt arbete.



5. MILJÖ & DAG

Kursen hålls på Ulfunda Slott i en lugn och inspirerande miljö. Dagen ger utrymme för fokus, samtal och återhämtning så att du kan landa i nya insikter och ta med dig energi hem.



DÄRFÖR ÄR KURSEN PRAKTISK

Du får inte bara kunskap om stress, utan även konkreta metoder som hjälper dig att prioritera, sätta gränser och skapa hållbara vanor i vardagen.



PROGRAMMET I KORTHET

Det här arbetar vi med under dagen



1. Välkommen & introduktion

dagens mål och upplägg, vad stress innebär och varför vi påverkas olika.



2. Förstå stress

stressens mekanismer, skillnaden mellan positiv och negativ stress, och hur långvarig stress påverkar energi, fokus och hälsa.



3. Identifiera dina stressfaktorer

vanliga orsaker till stress i arbetslivet och reflektion kring vad som skapar stress respektive ger energi.



4. Praktisk stresshantering

metoder för att minska stress i vardagen.



5. Prioritering & gränssättning

hur du hanterar höga krav och samtidigt gör ett bra jobb.



6. Återhämtning & sömn

varför återhämtning behövs och hur den stärker välmåendet.



7. Bygg motståndskraft

små förändringar, hållbara vanor och rutiner som fungerar.



8. Från kunskap till handling

din personliga plan för en mer hållbar vardag.



MER ENERGI OCH BÄTTRE FOKUS

Utbildningen hjälper dig att förstå stressen, förebygga negativ stress och utveckla strategier för att behålla energi, fokus och arbetsglädje även under intensiva perioder.



HÅLLTIDER

09.15 Registrering
09.30 Kursen inleds
12.00 Lunch
14.30 Eftermiddagsfika
16.00 Kursen avslutas



PRAKTISK INFORMATION



MER LUGN I VARDAGEN

En praktisk och inspirerande utbildningsdag där du får kunskap, verktyg och strategier för att hantera stress och skapa en mer hållbar vardag.

- ✓ Förstå vad stress är och dess påverkan
- ✓ Lär dig hantera oro och höga krav
- ✓ Strategier för att hitta lugn och balans
- ✓ Insikter om hur återhämtning fungerar
- ✓ Utveckling av din självmedkänsla
- ✓ Praktiska verktyg för stresshantering
- ✓ Fungerande rutiner som består
- ✓ Din handlingsplan att använda direkt

Tid: 09.30–16.00 | Registrering från 09.15



DELTAGARAVGIFT

7.980 kr per person exkl moms.
Lunch, fika och dokumentation ingår.



OLIKA SÄTT ATT BOKA

-  Boka på hjartum.se
-  Mejla till info@hjartum.se
-  Ring 08-660 21 60



UTBILDNINGSLOKAL

Ulfsunda Slott, Margretelundsvägen 125, Stockholm. En lugn och harmonisk miljö i Stockholms närhet.



HOTELL

I kallelsen till utbildningen får du förslag till hotell i närheten av lokalen samt rabattkoder.



BOKNINGSVILLKOR

Bokningen är bindande. Vid förhinder kan du överlåta platsen till en kollega. Avbokning senast 2 veckor före kursstart: 0 % av avgiften debiteras. Avbokning 2–0 veckor före kursstart: 100 % av avgiften debiteras. För fullständiga bokningsvillkor, vänligen se vår hemsida.