STRESSHANTERING

Skapa balans och ett hållbart arbetsliv



DET HÄR LÄR DU DIG:

- **Förstå hur stress påverkar dig** – lär dig hur hjärnan och kroppen reagerar på stress och se skillnaden mellan positiv och negativ stress
- **Identifiera dina stressfaktorer** – upptäck vad som driver din stress och hur tankar, beteenden och arbetslivets krav påverkar ditt välmående
- **Få konkreta verktyg för stresshantering** – få effektiva metoder för att hantera stress, sätta gränser, prioritera rätt och skapa mer balans i vardagen
- **Bygg hållbara vanor** – förstå hur sömn, återhämtning, fysisk aktivitet och små beteendeförändringar kan stärka din motståndskraft och minska stressen
- **Personlig handlingsplan** – få hjälp med att ta fram din konkreta plan för hur du kan minska stressen och skapa en hållbar arbetsvardag

Det här är en konkret utbildning, som bygger på fakta, vetenskap och praktiskt agerande för att bryta stressens negativa påverkan.

Hjärtum utbildning



TA KONTROLL ÖVER STRESSEN

- ✓ 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

Utbildningen ger dig en ökad förståelse för hur stress påverkar hjärna och kropp samt konkreta metoder för att förebygga och hantera stress i vardagen.







PROGRAM - STRESSHANTERING

EN DAG

SKAPA BALANS, FÅ ÅTERHÄMTNING OCH ETT HÅLLBART ARBETSLIV

Förstå hur stress påverkar dig, förebygg negativ stress och utveckla strategier för att behålla energi, fokus och arbetsglädje även under intensiva perioder.

VÄLKOMMEN OCH INTRODUKTION

- Dagens mål och upplägg
- Vad innebär stress och varför påverkas vi olika?

FÖRSTÅ STRESS - VAD HÄNDER I OSS?

- Stressens mekanismer och varför vi reagerar som vi gör
- Skillnaden mellan positiv och negativ stress
- Hur långvarig stress påverkar energi, fokus och hälsa
- Den viktiga balansen mellan prestation och välmående

IDENTIFIERA DINA STRESSFAKTORER

- Vanliga orsaker till stress i arbetslivet
- Hur tankar, krav och beteenden påverkar stressnivån
- Reflektion: Vad skapar stress respektive vad ger energi i min arbetsvardag?

PRAKTISK STRESSHANTERING SOM FUNGERAR

- Metoder för att minska stress i vardagen
- Prioritering, gränssättning och att hantera höga krav
- Att hantera stressen på arbetet och samtidigt göra ett bra jobb

BYGG MOTSTÅNDSKRAFT OCH HÅLLBARA VANOR

- Sömn, återhämtning och fysisk aktivitet som stressverktyg
- Hur små förändringar kan skapa stora effekter
- Skapa rutiner som fungerar i praktiken
- Så får du förändringen att bli bestående

FRÅN KUNSKAP DIN HANDLING - DIN PLAN

- Din personliga plan för en mer hållbar vardag
- Vilka förändringar vill du börja med?
- Summering och frågor

Konkreta vinster för dig och arbetsgivaren

- ☐ Ökad produktivitet och bättre fokus
- ☐ Minskad risk för långvarig stress och sjukfrånvaro
- ☐ Högre arbetsglädje och engagemang
- ☐ Bättre prioriteringar och ökad motståndskraft vid hög arbetsbelastning
- ☐ En hållbar arbetsmiljö där personalen får verktyg att hantera höga krav



STRESSHANTERING

För mer information och bokning, vänligen se hemsidan: Stresshantering



BALANS OCH HÅLLBARHET PÅ JOBBET

- ✓ 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

Förstå stressen. Hantera den. Må bättre.

DELTAGARAVGIFT

7.980 kr per person.

Priset är exkl moms och inkluderar lunch, fika och dokumentation.

OLIKA SÄTT ATT BOKA

Boka på vår hemsida **hjartum.se**
Mejla till **info@hjartum.se**
Ring **08 - 660 21 60**
Scanna **QR-koden**:

UTBILDNINGSLOKAL

Ulfsunda Slott,
Margretelundsvägen 125,
Stockholm.

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
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.

Hjärtum utbildning