

# STRESSHANTERING | FÖRETAGSANPASSAD

---

## 1 dag

Stress är något som vi kan vara väldigt medvetna om. Men alla upplever sig inte som stressade utan braket in i väggen kommer som en överraskning. Det kan vara många bakomliggande anledningar till stress: att vi agerar tväremot vår egen värdegrund, att vi befinner oss i väldigt många olika ramar i livet som ställer höga krav på oss. Eller att vi helt enkelt har för mycket att göra.

I kursen Stresshantering fokuserar vi på det vi själva kan påverka, vår inställning till det som sker omkring oss och hur vi hanterar det. Vi tydliggör, genom en stressbarometer, var du befinner dig idag där du får en indikation på hur stress påverkat dig fram tills nu. Du ges under kursen möjlighet att utforska hur ditt önskade läge ser ut samt lär dig arbeta med verktygen som kan ta dig dit.

## Del av kursinnehåll

- Kunskap om hjärnans tre delar
- Kunskap om de fem hälsopelarna
- Förståelse för vad som orsakar stress och vad som kan göras på individnivå för att undvika och hantera den
- Träning i aktiviteter för självreglering
- Återhämtning och dess inverkan
- Verktyg för personlig planering och balans
- Handlingsplaner för att sträva mot ditt önskade läge

## Målgrupp

Kursen vänder sig till dig som upplever dig stressad på eller utanför jobbet och vill göra någonting åt det. Till dig som vill förebygga stressiga perioder och öka dina möjligheter att undvika stress i framtiden.

Kursen vänder sig också till dig som vill ha effektiva verktyg för att hantera din egen och dina medarbetares stress.

## Förkunskaper

Inga förkunskaper krävs.