



Föreläsning

Vill du arbeta förebyggande mot stress?

Ledarskap1 erbjuder ett föreläsningskoncept kring stress och stresshantering. Konceptet skapar förståelse för vad det innebär med stressrelaterade psykisk ohälsa samt går igenom och tittar på vad såväl individen som en organisation kan göra proaktivt för att förebygga. Övningen tar ca 3 timmar och består av en föreläsningsdel, en teoridel och en övningsdel.

Föreläsning

Under föreläsningsdelen delar jag med mig av min personliga resa från panikångest till utmattningssyndrom och utmattningsdepression. Jag berättar vad jag har upplevt och vad jag har gjort för att komma tillrätta med min situation. Jag vill inspirera kring hur man kan jobba med sig själv, vare sig man är i situationen idag eller om man känner igen sig i hur det är att kämpa med den berömda balansen i livet.

Teoridel

Under teoridelen tittar vi närmre på vad teorierna säger om stress och stresshantering. Vad är det som driver vår stress i arbetslivet och vad kan vi som organisation göra? Vi tittar även vidare på den personliga biten och vad vi som individer kan göra för att känna igen våra stress-signaler och hantera dessa.

Övningsdel

Under övningssegmentet så får deltagarna med hjälp av de tidigare delarna själva fundera kring såväl förutsättningarna i organisationen som sin egen situation. Vi delar med oss av våra erfarenheter och pratar om de utmaningar vi ser.



Kontakt

Har du frågor kring upplägget eller vill ha en offert så hör av dig.