



Utbildning

Varför utbilda i friska organisationer?

Vi vet att ca 50% av alla som arbetar idag upplever en stressad arbetssituation och att stresssymptomen i sig påverkar produktiviteten för dessa individer. Vi vet även att en sex månaders sjukskrivning i en organisation kostar mellan 200 och 400 000 kronor om du tvingas ersätta den sjukskrivne. Friska organisationer mår alltså inte bara bättre de är dessutom mer lönsamma.

Vill du arbeta förebyggande?

Ledarskap1 erbjuder en utbildning i friska organisationer. Konceptet skapar förståelse för vad det innebär med stressrelaterad psykisk ohälsa samt går igenom vad såväl individen som en organisation kan göra för att förebygga sjukskrivningar och utbrändhet. Utbildningen tar en halvdag och varvar mina egna personliga erfarenheter med teori och övningar.

Föreläsning

Under föreläsningdelen 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 till rätta med min situation. Jag vill inspirera kring hur man kan jobba med sig själv för att kunna hantera den berömda balansen i livet.

Teori

Under den här delen tittar vi närmre på vad teorierna säger om stress och stresshantering.

Vi går igenom vad vi som individer kan göra för att känna igen våra stressignaler och hantera dessa.

Vi går även igenom vad forskningen menar driver stress i arbetslivet och vad vi som organisationer kan göra för att förebygga psykisk ohälsa.

Övningar

Vi varvar övningar inom de olika segmenten så att deltagarna får fundera kring sin egen situation samt hur förutsättningarna ser ut i den egna organisationen. Vi delar med oss av våra erfarenheter och pratar om de utmaningar vi ser.

Kontakt

Har du frågor kring upplägget kontakta mig gärna.

