

Grundläggande stressföreläsning

Vad är stress och hur påverkar den oss?



Målgrupp:

Denna föreläsning vänder sig till alla organisationer och arbetsplatser som vill veta mer om vad stress är. Vad som händer i kroppen, varför och hur kan man förhindra att stressen blir skadlig.

Bakgrund:

Stressrelaterad ohälsa är den vanligaste orsaken till sjukskrivning idag, trots det råder det stor okunskap om stressens mekanismer och följder. Som arbetsgivare har du ansvar för arbetsmiljön och det omfattar allt möjligt som påverkar oss på arbetsplatsen. Både fysiskt och socialt. I den tid vi lever nu är den psykosociala ohälsan ett växande problem, och den psykiska ohälsan har sedan 2010 ökat med mer än 70%. Enligt arbetsmiljöverket tappar en stressad medarbetare upp till 38% av sin prestationsnivå därför är kunskap kring stress även en företagsekonomisk fråga.

Mål:

Föreläsningen ger deltagaren grundläggande kunskaper i vad stress är och hur den påverkar människokroppen.

Ur innehållet:

- Vad är stress egentligen, varför finns det?
- Vilka är de viktigaste symptomen?
- Vad händer när vi blir stressade - varför fungerar vi inte längre?
- Hur kan vi undvika att hamna i skadlig stress?



Föreläsare Anders Tengström
Psykolog och docent vid
Karolinska Institutet. Papillys
Forskning- och Utvecklingschef

Tid: 90 minuter inkl. paus

Pris: 30.000kr ex. Moms