

Workshop

Stresshjärnan – utveckla dig och din organisation.



Målgrupp:

Ledningsgrupper och/ eller hela organisationer som vill förebygga stressrelaterade problem och lyfta frågan kring stress i sin organisation.

Mål:

Deltagarna erhåller en gemensam bild av vad stress är, hur det fungerar och vilka symptom som ofta dyker upp. Generella kunskaper om hur man agerar som arbetsgivare och vilka processer som är viktiga att hantera förmedlas. Kursen ger deltagarna en klar bild vilka riskfaktorer som finns för stress hos medarbetaren och hur man kan uppmärksamma och arbeta med dessa. Målet är också ge kunskap om hur organisationen kan arbeta med stress ur ett förebyggande perspektiv.



Workshopen leds av Anders Tengström, psykolog och docent vid Karolinska Institutet. Tillika Papillys Forskning- och Utvecklingschef

Tidsåtgång: 4 timmar inkl.paus

Pris: 40.000kr ex. Moms

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 ska organisationen hantera stress - vilka är nyckelkomponenterna?
- Hur hjälper man en medarbetare med för mycket stress, vad måste ske?
- Hur arbetar man förebyggande med stress i organisationen?

Workshopen ges som en föreläsning där deltagarna får lära sig de viktigaste egenskaperna i vad stress är och hur det fungerar. Man får lära sig att känna

igen symptom och varför de uppstår. I nästa del tas organisationens interna arbete med att hantera stress upp och vägledande principer går igenom och diskuteras.

Under senare halvan av workshopen diskuteras individens egna nödvändiga arbete för att skapa balans, en hanterbar stressnivå som leder till en hållbar livsföring.

Till sist går principerna igenom hur organisationen kan arbeta förebyggande med stressfrågan. Konkreta exempel ges på hur det kan se ut i praktiken.

Workshopen innehåller övningar där deltagarna får prova på olika moment för att få kunskap och erfarenheter vad stress är och hur det kan hanteras utifrån de olika nivåerna som diskuteras under workshopen.