



Stresshantering i grupp - Kursen ”Hantera stress och främja hälsa”

En bra åtgärd för medarbetare i riskzonen för sjukskrivning på grund av stress. Det visar sig att just den här typen av åtgärder ger bäst effekt när de utförs i grupp.

Tecken på att stressen börjar bli övermäktig är dålig sömn, svårt att koncentrera sig, irriterad eller nedstämd och tankarna ”snurrar”. Det kan också visa sig som trötthet och frånvaro från jobbet.

VAD INNEBÄR DEN HÄR KURSEN?

Kursen bygger på evidensbaserad forskning kring hur vårt förhållningssätt till omvärlden påverkar våra stressreaktioner. Vi går igenom kunskap kring vad som verkligen händer i kroppen och hjärnan vid stress och lär oss att medvetet bromsa stress och öka välbefinnandet. Vi inventerar våra värderingar, lär oss acceptans och får nycklar till förändring.

VARFÖR ”HANTERA STRESS OCH FRÄMJA HÄLSA”?

Det här är en mycket bra förebyggande metod där gruppen stärker varandra i sina förändringsarbeten. Den ger deltagarna bra verktyg att ta ansvar för sin egen hälsa.

NÄR ”HANTERA STRESS OCH FRÄMJA HÄLSA”?

För den som ännu inte är sjukskriven för stress, men riskerar att bli det. Kursen innebär eget arbete för deltagaren så grundläggande motivation till det bör finnas.

KOMPLETTERA MED ANDRA TJÄNSTER FÖR ÖKAD KUNDNYTTA

Komplettera gärna med smärtekonsultation eller rörelseanalys vid behov.

FAKTA

Utförs av: Beteendevetare

Omfattning: 4 x 3 tim

Pris: 2 575 kr/person. Observera att bidrag för halva kostnaden kan sökas hos Försäkringskassan.

Frågor: info@enkopingshalsan.se

Beställning: Via länk på Håboln.

