Stressmysteriet

Vad är stress egentligen?

Vad händer vid stresspåslag?

Positiv stress = god hälsa?

ARRANGÖR

stay competent UPGRADER

SAMARBETSPARTNER

Hexanova Academy

Modern stressforskning har visat att utbrändhet och utmattning inte i första hand beror på överansträngning på jobbet, vilket förklarar varför avlastning och liknande åtgärder på arbetsplatsen inte har någon större effekt.

Arbetsgivare måste hitta nya infallsvinklar för att sänka sjuktalen. Det räcker inte att enbart arbeta förebyggande, man måste också ha en fungerande strategi för att arbeta promotivt och höja frisktalen. Vad kan man göra som arbetsgivare för att inte bara förebygga psykisk ohälsa utan också stärka hälsan bland personalen? Och vad är det egentligen som händer på en välfungerande, högpresterande och samtidigt hälsobefrämjande arbetsplats?

Under denna heldag får du svaret på det och mycket annat, bland annat får du lära dig vad mental styrketräning är och hur man befrämjar stresstålighet på både individ- och gruppnivå. Du får även lära dig att det finns två typer av ohälsa, patologisk respektive funktionell, och att det är olika åtgärder som har effekt på respektive kategori. Det är detta som är förklaringen till varför traditionellt förebyggande arbete har så lite effekt (eftersom sådana insatser inte fungerar mot funktionell ohälsa).

Sjukskrivnings-problematiken är även det ett ”mysterium” som behöver avtäckas. Många sjukskrivna är inte sjuka i egentlig bemärkelse. Så vad är det egentligen som ligger bakom den sentida epidemin av psykisk ohälsa?
Svaret på detta får du under denna kursdag, tillsammans med en hel del aha-upplevelser och verktyg som du kan ta med dig tillbaka till din vardag och enkelt implementera i din organisation. *Visste du till exempel att sambanden mellan positiv stress och god hälsa är lika starka som de mellan negativ stress och ohälsa?*

Clas Malmström är specialistläkare inom klinisk psykofysiologi och psykiatrisk rehabilitering med särskilt intresse för egenvård och bestående beteendeförändringar, aktiv hälsovård.

Numera är han egen företagare som frilansande företagsläkare och föreläsare om mental friskvård, psykosocial arbetsmiljö, arbetsglädje, mening och balans i vardagslivet, vilket han gör på ett oerhört inspirerande sätt.

KUNSKAP SOM FÖRÄNDRAR

Stressmysteriet

INNEHÅLL

- Vilka är de psykiska friskfaktorerna/riskfaktorerna & hur hanterar man dem konstruktivt?
- Vad är stress egentligen?
- Vilka psykosociala arbetsmiljöfaktorer är avgörande & hur gör man i praktiken?
- Vad händer i kroppen, hjärnan och själen vid stresspåslag?
- Vad är positiv stress?
- Verktyg för att arbeta proaktivt med mental friskvård
- Varför kommer det inte hjälpa att resurs förstärka sjukvården?
- Patologisk respektive funktionell ohälsa

ARRANGÖR

stay competent UPGRADER

SAMARBETSPARTNER

Hexanova Academy

Stressmysteriet

ANMÄL DIG REDAN IDAG!

För hjälp med bokning kontakta oss:
Direktnummer: **0761-44 41 53**
E-post: **upgrader@hexanova.se**

Kursen har ett begränsat antal platser!

- Boka idag för att säkra din plats!

DETTA INGÅR I ALLA VÅRA KURSER:

- En förstudie för att du ska få möjlighet att få svar på dina frågor
- Förmiddagsfika, lunch & eftermiddagsfika
- Utvärdering och uppföljning av resultat
- Kursdokumentation
- Kursintyg

Vi skräddarsyr även utbildningar utifrån era behov!

TIDER

09.00 Kursstart
10.40 Förmiddagsfika
12.00 Lunch
14.40 Eftermiddagsfika
16.00 Avslutning

KUNSKAP SOM FÖRÄNDRAR