

## STRESSHANTERING

### Minikurs som ger dig metoder för att hantera och undvika stress

Att hålla många bollar i luften är idag en verklighet för många. Samtidigt ska vi vara produktiva och effektiva i våra arbeten. Risken för att vi skapar stress som både orsakar ohälsa och hindrar vägen mot våra mål är överhängande. I denna workshop får du lära dig hur du kan förebygga, hantera och undvika stress.

#### Om kursen

Risken att uppleva stress är stor och det kan kännas svårt att hinna med allt som förväntas av oss. Men vad är stress och hur fungerar det? Är det endast hotfullt och skadligt eller kan det även vara positivt? I kursen får du metoder för att hantera och förebygga stress samt säkerställa att stressen påverkar dig och dina kollegor på rätt sätt.

Under kursen kommer du att få kunskap om vad stress är och hur det påverkar oss i olika sammanhang. Du får insikt i hur vår hjärna fungerar och testa metoder för stresshantering som hjälper oss i vår vardag. Efter kursen kommer du att ha verktyg för att förebygga, hantera och motverka stress hos dig själv och hos dina kollegor.

Kursen håller en hög praktisk nivå och ger möjlighet till träning, diskussion och samtal. Din medverkan, dina idéer och dina frågor är därför en viktig ingrediens.

#### Sagt om kursen

Vi genomför regelbundet minikurser inom flera olika områden. Våra tidigare deltagare har bland annat sagt:

"Mycket bra för att vara en eftermiddag med ett så stort ämne. En kurs jag gärna rekommenderar andra att gå"

"Jag tycker att kursen var super, det var ett bra upplägg och jag tar med mig massor"

"Tack, kursen var mycket bra och intressant. Jag ska definitivt träna på att coacha kollegor med hjälp av det jag lärde mig på kursen"

"Innehållet kändes aktuellt och användbart. Jag gick därifrån mycket inspirerad!"

#### Ur innehållet

- Hur kan du stressa rätt?
- Vad innebär det att jobba effektivt?
- Stenåldershjärnan och vår hjärna idag
- Hur påverkas vi av informationsmiljön?
- Metoder för stresshantering
- Vad säger aktuell forskning kring stress/mindfulness
- Mindfulness i arbetet
- Myten kring Multitasking
- Att ändra vårt beteende, mentala strategier

#### Målgrupp

Minikursen i stresshantering vänder sig till alla som vill öka förståelsen vad stress är samt utveckla sitt arbete med att lära sig att stressa rätt.

#### Kursdatum och pris

Information om aktuella kursdatum och pris hittar du på [www.academichouse.se](http://www.academichouse.se)

#### Anmälan

Anmäl dig på [www.academichouse.se](http://www.academichouse.se), tel 08-55 11 21 00 eller [kursbokning@academichouse.se](mailto:kursbokning@academichouse.se).

Anmälan sker i mån av plats.



Nuläge

Förberedelse

Utbildningsdagar

Blended Learning

Önskat läge