



Hur undvika stressrelaterade problem med hemarbetets nya utmaningar?

Målgrupp: Projektledare / Teamleader och chefer som leder på distans

Målet med en ½ dags webinarium:

- Öka insikten om vad som stressar mig
- Öka kunskapen om hur ensamheten hemma kan ge stresspåslag
- Öka insikten och kunskapen om vad som händer i kroppen under stresspåslag
- Öka insikten hur du kan hitta ditt inre lugn
- Öka kunskapen hur du kan hantera din stress och få ihop "livspusslet"
- Öka kunskapen om hur hemarbete påverkar och stressar våra medarbetare

Stresshantering – motverka ohälsosam stress

- Hälsa och ohälsa – vad menar vi med detta generellt
- Hur påverkas jag av att ha arbetsplatsen i hemmet? Positivt och negativt
- Olika signalsystem på ohälsa
- Motverka ohälsosam stress
- Olika typer av stress
- Andras uttalade krav – andras outtalade krav
- Att bryta ned negativt tankemönster
- Hitta ditt inre lugn

- **Hälsvanor, sömn, kost och fysisk aktivitet**
- **Självomsorg**
- **Tips i att hantera din stress både privat och på jobbet**

Kursmetod: Korta teoretiska genomgångar varvas med deltagaraktiva metoder i form av gruppdiskussioner och övningar utifrån egna erfarenheter