

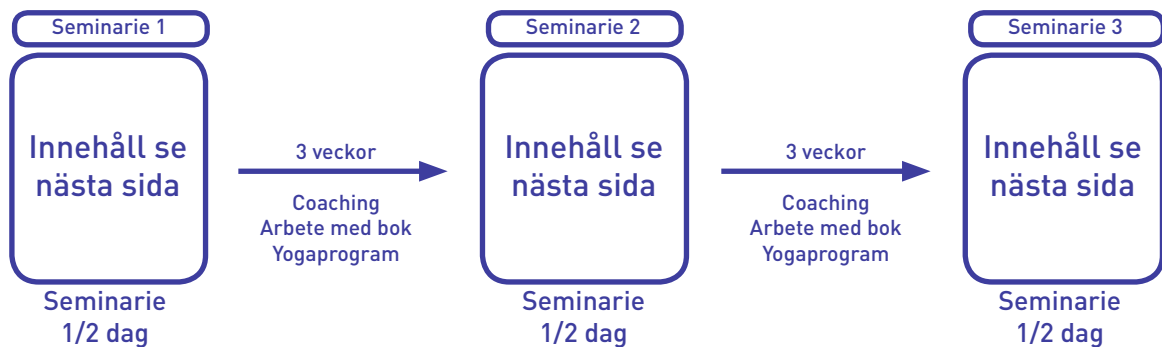
Må bra-program för att hantera din stress och bli effektivare i ditt arbete!

Psykisk ohälsa i arbetslivet beror oftast på stress. Programmet riktar sig till personer som behöver förebygga så att de inte hamnar i psykisk ohälsa kopplat till stress. Vår psykiska och sociala arbetsmiljö är lika viktig som den fysiska. Från och med den 31 mar 2016 börjar nya föreskrifter om organisatorisk och social arbetsmiljö (AFS 2015:4) att gälla vilket innebär större ansvar från arbetsgivaren gällande psykisk ohälsa.

Vad ger programmet?

- Mindre stress ger mer energi, ökad harmoni och bättre beslut
- Ökad förståelse för min och andras kommunikation
- Bättre självkänsla och självförtroende leder till ökad harmoni och mindre stress
- Mindre stress ger ökad arbetsglädje och effektivitet
- Programmet bygger på metoder som KBT och ACT. Både vad gäller seminarier och den individuella coachingen.

Upplägg



Seminarie 1

Fokus på mig själv och min inre och yttre stress

- Hur ser min verklighet i just nu?
- Prioriterar jag mina livsvärden eller hinner jag inte med det viktiga
- Vad dränerar mig på energi och vad ger energi?
- Var är mina drivkrafter och var och när känner jag en motvind
- Medvetandegöra grunder för stress och vad jag stressas av
- Hälsa och ohälsa – vad menar vi med detta generellt?
- Attityder och värderingar kring hälsa/ohälsa.
- Vad innebär stress för mig och vad är ohälsa?
- Vad händer i kroppen vid stress?
- Andras uttalade krav – andras outtalade krav
- Utmattning och utbrändhet – vad händer och hur känna igen symptomen?
- Uppgifter till nästa träff.

Under mellanperioden coachas du individuellt med en egen handlingsplan som följs upp av coach. Samtidigt jobbar deltagarna med boken och yogaprogram.

Seminarie 2

Fokus på min egen stress och mina tankemönster

- Hur hantera stress och få tid för det jag värdesätter i livet?
- Olika verktyg för att skapa mer harmoni i tillvaron
- Analyser och övningar för självinsikt och utveckling
- Stress - hitta nya sätt att undvika negativ stress!
- Avslappning
- Att bryta ett negativt tankemönster
- Hälsosvanor, sömn, kost och fysisk aktivitet
- Hantera din stress – tips och råd
- Uppgifter till nästa träff.

Under mellanperioden coachas du individuellt med en egen handlingsplan som följs upp av coach. Samtidigt jobbar deltagaren med boken och sitt yogaprogram.

Seminarie 3

Fokus på den praktiska vardagen i arbetet

- Hur planerar jag min arbetsdag?
- Hur stor del av min arbetsdag kan jag planera?
- Hur planerar jag resten av min fria tid?
- Tidstjuvar och vad behöver jag förändra för att hantera min stress
- Vad hindrar mig från att vara effektiv?
- Att hitta en effektiv planering och försöka jobba med detta aktivt!
- Individuella handlingsplaner och genomgång av boken och program för yoga för en aktiv fortsättning och för ett stressfriare liv.

Uppföljning individuellt med reflektioner och säkerställa handlingsplan och förändringar/förbättringar i framtiden

