

STRESS MANAGEMENT

Gör er STRESS till en positiv kraft

Har ni stressrelaterade problem på ert jobb? Upplever ni att ni påverkar och påverkas negativt av varandras stress?

Stress är ett enormt hälsoproblem som inte bara påverkar oss individuellt utan som också "smittar" av sig på andra. Detta inverkar bland annat på prestationsförmågan, motivationen, moralen och trivseln mellan människor som arbetar tillsammans.

I grunden är stress dock en tillgång, en energi som vi genom rätt kunskap och fungerande strategier, kan vända till en kraft som hjälper oss, i stället för tvärt om.

Utifrån en förståelse för vad stress egentligen är och hur vi människor fungerar, får ni i denna utbildning kunskap och verktyg för att systematiskt och i det dagliga arbetet boosta den gemensamma prestationen, motivationen och trivseln.

Så här har tidigare deltagare sagt efter workshopen:

"Vi har lärt oss att skilja på icke önskvärda stressorer och önskvärda. Det har verkligen hjälpt oss att kunna ta tag i stressrelaterade problem på riktigt. Stämningen är mycket bättre nu."

"Med Annas hjälp har vi infört nya rutiner som hjälper oss att jobba preventivt och konstruktivt med våra stressrelaterade problem."

"Förut var vi rädda för att bli stressade. Det är vi inte nu. Vi vet i stället vad vi behöver göra för att den inte ska bli skadlig. Vi vågar ta i och stressa nu och det är riktigt roligt, särskilt när vi gör det tillsammans."

Vill ni också stressa bättre tillsammans? Anmäl er redan idag!

Pris: 20 000 kr / grupp. *

Antal deltagare: 5–30 pers. / grupp.

Tidsåtgång: 1 halvdag.

Innehåll:

- Grundläggande kunskap om stress ur ett prestationsperspektiv.
- Villkoren för att stressen ska ge i stället för att ta kraft.
- Generella och individuella råd och strategier.

Övergripande mål:

- ✓ Mindre stressrelaterade problem
- ✓ Ökad arbetsglädje, bättre samarbete
- ✓ Nöjdare medarbetare

Genomförande: Interaktiv workshop.

Anpassning: Innan utbildningen genomförs en enkel förstudie så att jag får en förståelse för deltagarnas unika situation.

Plats: Antingen så bokar ni konferensrum själva, alternativt så ordnar jag lokal hos min samarbetspartner GRAM Hotels på Bjärehalvön. Kostnad tillkommer då på cirka 1 000 kr / per person. <https://gramhotels.com/>

Kurslitteratur: "STRESSA GÄRNA – Gör stressen till en positiv kraft"

5 böcker ingår!

Tillval: Efter utbildningen rekommenderas uppföljning i form av gemensamma träffar och/eller coaching.

Anmälan: +46 706-024802
anna.zetterberg@motive.se

*Moms samt ersättning för resa och logi tillkommer. Restidstillägg kan tillkomma.

Anna Zetterberg är prestations- och motivationskonsult med 20 års erfarenhet. Hennes expertis är att hon sätter in dagens arbetsmiljöutmaningar i ett neurobiologiskt sammanhang vilket uppskattas mycket av hennes klienter. Annas första bok "Mer än hjärna! Jobba smart och må bra" kom 2015 och släpptes 2018 i en uppdaterad pocketupplaga. 2019 släpptes den andra boken "Stressa hjärna – gör stressen till en positiv kraft".