



Ta makten över din stress

Lär dig att hantera och minska stress för ett mer hållbart arbetsliv

Denna utbildning hjälper både chefer och medarbetare att förstå och hantera stress på arbetsplatsen. Med konkreta verktyg och insikter får deltagarna möjlighet att minska stressnivåer och öka välbefinnandet i vardagen.

Varför ska du lära dig stresshantering?

I dagens arbetsliv ställs det stora krav på både chefer och medarbetare. Ofta leder detta till hög stress, vilket kan påverka både arbetsförmåga och hälsa negativt. Genom att förstå stressens mekanismer och lära sig hantera den kan du förebygga negativa effekter och skapa en mer hållbar arbetsmiljö.

Vad ger utbildningen dig?

- Kunskap om hur stress påverkar både kroppen och sinnet
- Insikt i hur stressreaktioner uppstår och hur de kan hanteras
- Praktiska verktyg för att minska och hantera stress i vardagen
- Metoder för att främja återhämtning och skapa balans
- Förståelse för kognitiva och biologiska modeller kopplade till stress
- Förmåga att identifiera och hantera stress både på individ- och gruppnivå

Ord från tidigare deltagare:

Jag tar med mig otroligt mycket från denna utbildning. Jag har nu större respekt för min stress och ser fram emot att testa de verktyg jag fått lära mig för att hantera stressen på bästa sätt.



Sören Hjälms

Forskare och utbildare inom stress

Sören Hjälms har lång erfarenhet av att skapa och leda utbildningar, program och föreläsningar för olika branscher och nivåer. Med en stark akademisk grund, pedagogisk skicklighet och en sympatisk närvaro skapar han stort värde i sina uppdrag inom ledar- och grupputveckling.

Sören är certifierad KBT-terapeut samt handledare för Försvarshögskolans Utvecklande ledarskap. Han är fil. doktor i idrottsvetenskap med inriktning mot psykologi. Han är också forskare kring stress och utbrändhet vid Örebro universitet.



Blommenhof Utbildning
0155-20 10 00 | info@blommenhofutbildning.se

