

## Stress, att hantera och arbeta förebyggande

### Varför är det viktigt?

För att få ökad kunskap i hur du kan arbeta förebyggande med stress. Du får metoder, modeller och verktyg att använda när någon är i riskzonen att drabbas eller redan blivit sjuk. För att undvika situationer med akut stressreaktion som ofta leder till långa sjukskrivningar och lidande för både individ och organisation.

### Varför ska jag delta?

Eftersom du har en roll som innebär interaktion med människor. Om du vill lära dig mer kring din egen stresshantering.

### Vad lär jag mig?

Förståelse för människors olika stressreaktioner.

Att arbeta förebyggande med stress.

Vilka metoder, modeller och verktyg som är bra att använda.

Organisatoriska och sociala faktorer som kan påverka stressnivåer.

Att arbeta med din egen och medarbetarnas stresshantering.

Hur du kan känna igen tidiga signaler på stress.

Hur du motverkar för hög arbetsbelastning.

### Hur lär jag mig?

Teoriföreläsningar, praktiska övningar och diskussioner med erfarenhetsutbyte.

Pröva – Få metod och verktyg – Pröva igen – Reflektera

### Hur lång tid bör jag avsätta?

1 dag