

# Stressmysteriet, steg 2

## - fördjupningskurs

Så håller du dig i den positiva stresszonen

Verktygen för en hållbar och stresstålig arbetsplats

Mekanismerna för ÄKTA arbetsglädje

ARRANGÖR



SAMARBETSPARTNER



## Om konsten att skapa stresståliga arbetsplatser med uthålligt högpresterande chefer och medarbetare.

Steg 1 handlade huvudsakligen om hur positiv och negativ stress fungerar på individnivå och deras kopplingar till hälsa respektive ohälsa. Under den här fördjupningskursen gräver vi djupare i verktygslådan och reder ut hur det i praktiken går till att hålla sig i den positiva stresszonen även i krävande perioder med hård press. Dessutom går vi igenom hur man skapar förutsättningar för hållbarhet och stresstålighet på grupp- och organisationsnivå. Som ledare och HR-specialist måste man ha insikt både om hur man själv fungerar och hur personalgrupper reagerar under olika förutsättningar, såsom det medarbetarskap som råder och var i organisationen den verksamhetskritiska kompetensen befinner sig.

Den här kursen ger både teoretiska inspel och tillfällen till praktiska övningar.

Stresshanteringskompetensen i personalgruppen är en strategisk fråga. Upprätthållandet av engagemang och god energitillgång är en resurs för organisationen som förutsätter en fungerande dialog mellan ledning och operativa enheter. Företagets organisatoriska och psykosociala arbetsmiljö är nyckeln till en effektiv och framgångsrik verksamhet. Den syn på stress som den här kursen bygger på lyfter fram synergier mellan engagemang, prestationsglädje och god hälsa. Begreppet humankapitalförvaltning ges en konkret innebörd. Att arbeta hälsobefrämjande är något mycket mer än sedvanlig friskvård. För att fungera måste man lyfta fram de faktorer som kan befrämja hälsa samtidigt som de stärker chefens, arbetsgruppens och organisationens prestationskapacitet. Mekanismerna bakom äkta arbetsglädje går igenom både teoretiskt och praktiskt.



**Clas Malmström** är specialistläkare inom klinisk psykofysiologi och psykiatrisk rehabilitering med särskilt intresse för egenvård och bestående beteendeförändringar, aktiv hälsovård.

Numera är han egen företagare som frilansande företagsläkare och föreläsare om mental friskvård, psykosocial arbetsmiljö, arbetsglädje, mening och balans i vardagslivet, vilket han gör på ett oerhört inspirerande sätt.

# Stressmysteriet steg 2

## - fortsättningskurs

### INNEHÅLL

- Vilka är de psykiska friskfaktorerna/riskfaktorerna & hur hanterar man dem konstruktivt?
- Så håller du dig i den positiva stresszonen
- Verktynen för en hållbar och stresstålig arbetsplats
- Faktorerna för att befrämja hälsan och samtidigt stärka organisationens prestationskapacitet
- Synergierna mellan engagemang, prestationsglädje och god hälsa
- Mekanismerna för ÄKTA arbetsglädje

ARRANGÖR



SAMARBETSPARTNER



# Stressmysteriet steg 2

## - fortsättningskurs

### ANMÄL DIG REDAN IDAG!

Anmäl dig på vår hemsida,  
[www.hexanovaacademy.se](http://www.hexanovaacademy.se) eller  
Direktnummer: 0761-44 41 53.  
[gabrielle.sjostrand@hexanova.se](mailto:gabrielle.sjostrand@hexanova.se)

Kursen har ett begränsat antal platser!

*- Boka idag för att säkra din plats!*

### DETTA INGÅR I ALLA VÅRA KURSER:

- En förstudie för att du ska få möjlighet att få svar på dina frågor
- Förmiddagsfika, lunch & eftermiddagsfika
- Utvärdering och uppföljning av resultat
- Kursdokumentation
- Kursintyg

Vi skräddarsyr även utbildningar utifrån era behov!

### TIDER

- 09.00** Kursen startar
- 10.40** Förmiddagsfika
- 12.00** Lunch
- 14.40** Eftermiddagsfika
- 16.00** Avslutning

**KUNSKAP SOM FÖRÄNDRAR**