

Det är inte farligt att stressa! – Så varför mår vi dåligt?

- Stress handlar om hur vi lever, arbetar, tänker och känner. Det handlar om vår livs- och arbetsstil.
- För att kunna förebygga och hantera stressrelaterad ohälsa, behöver man förstå vad stress är, varför vi blir stressade och vilka signaler man skall vara lyhörd inför.
- Ett inspirerande och lärorikt föredrag eller workshop om stresshantering som fungerar bra på personalmötet eller konferensen.



Innehåll

- Du kommer att få veta vad stress är och hur du förebygger och hanterar stressrelaterad ohälsa.
- Du kommer att få lära dig vilka signaler du skall vara lyhörd inför.
- Du kommer att få tips om hur du får större balans i vardagen.
- Du kommer att få tips om hur du hanterar arbetsstressen.
- Du kommer också att få prova på praktisk stresshantering.

Teori och praktiska övningar varvas med samtal och reflektion kring de olika frågeställningarna.



Annelie Andréasson arbetar sedan många år med människor inom personlig utveckling och personligt ledarskap. Hon är utbildad marknads-ekonom (IHM 1987) och har personlig erfarenhet från ledningsgrupper och styrelsearbete. Annelie Andréasson är också utbildad i yoga, rosenmetoden och Essential Motion. Sedan 1994 har hon genom sitt eget företag, Livsträdet, arbetat med bl.a., stresscoaching, retreats med mindfulness och som Rosenterapeut.

Hon har också regelbundet kurser i projektledning, arbetar med grupputveckling och har handledningsgrupper i stresshantering. Annelie Andréasson anlitas som konsult och föreläsare av både privat- och offentlig verksamhet.

