

FÖRETAGSHÄLSAN SÄVSJÖ PRESENTERAR

När stressen blir ohälsosam

Utbildning är avsedd för dig som är chef, som vill hantera stressen i arbetslivet och förebygga allvarlig stress hos medarbetare.

Du får kunskap om tidiga signaler på stress; hur du kan förändra ditt eget beteende och påverka arbetsplatsen att bli hälsosammare.

Under dagen föreläser och samtalar vi om...

- Stressens olika faser och utveckling, samt stressens inverkan på hjärnan.
- Olika tecken på allvarlig stress.
- Vad en utmattning är.
- Varningssignaler på arbetsplatsen.
- Vad kan jag själv göra? Vad kan arbetsplatsen göra?
- Hur bedriver man framgångsrik rehabilitering av medarbetare som blivit utmattade?

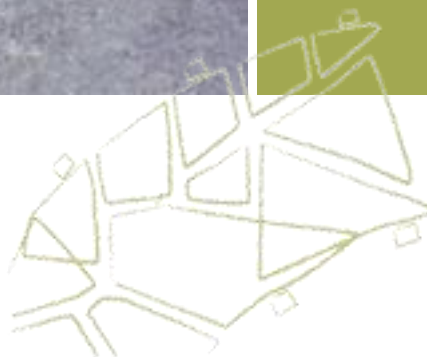


"Stort tack! Detta behöver jag i mitt arbete och i mitt möte med mina medarbetare."

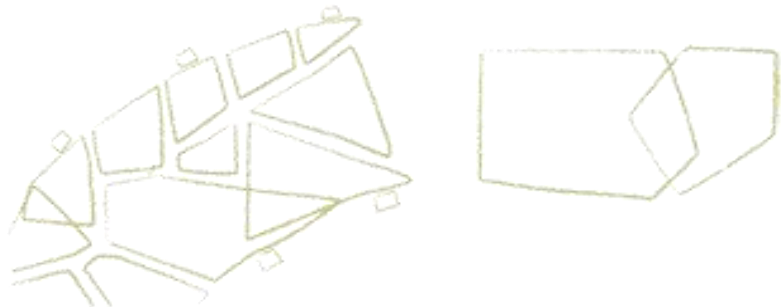
"Ett stort tack, jag inser nu att jag verkligen bör göra något åt min situation, konkreta användbara råd som jag direkt kan börja använda."

MER INFORMATION

Ring Företagshälsan Sävsjö på telefon 0382/57 51 20



För att ge deltagarna en totalupplevelse med högsta kvalitet är deltagarantalet begränsat till tolv deltagare.



En exklusiv heldag ombord på Smålandsflotten bjuder på

Föreläsning

Kreativa & intressanta gruppsamtal

Frukost, kulinarisk lunch-buffé och eftermiddagskaffe

Tid för personlig reflektion och egen rofylld rekreation

Avslappnande massage

Datum tors 1/9 2011 och tors 29/9 2011 **Tid** kl 9-16 **Kostnad** 3,600 kronor (exklusive moms)

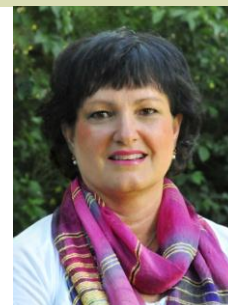
Boka redan nu, först till kvarn gäller! Anmälningssblankett se separat dokument.



MATTIAS SVENSSON

är dipl massage terapeut & lic massör, utbildad vid Axelsons Gymnastiska Institut i Göteborg; med fortsatt utbildning inom Hydroterapi i USA.

Mattias arbetar hälsoinriktat och har unika kunskaper gällande stressorsakade besvär samt betydelsen av kroppslig och mental avslappning. Mattias har varit verksam i USA men flyttat tillbaka till Sverige med sin familj och driver idag företaget Signatur Massage. Mattias är i huvudsak sysselsatt med rehabiliterande massage terapi inom idrott & företag.



HELENE WREDE

är företagsläkare, specialist i allmän medicin och företagshälsovård. Hon har egen lång chefserfarenhet inom olika organisationer. På meritlistan finns också högskoleutbildning i ledarskap på individ och gruppnivå.

Helene arbetar som företagsläkare men även inom det psykosociala området med kartläggning och insatser för grupper samt med chefsstöd. Hon har arbetat med förändringsprocesser inom organisationer. Helene är kunnig, engagerad, utmärkt pedagog och en mycket uppskattad föreläsare.

“Vad stressen vill göra för dig, behöver du inte göra för den.”

-OKÄND