

# Stresshanteringskurs för arbetsgrupper

I dagens samhälle upplever många att hjulen snurrar lite för fort och att tillvaron är stressande av olika skäl. Obalansen mellan arbete och privatliv är ofta ett sådant skäl. Ekorrhjulet snurrar fortare och fortare och vi vet inte hur vi skall stoppa det.

Den här kursen är en språngbräda för personlig utveckling, i första hand avseende den egna stresshanteringsförmågan. Kursen hjälper deltagarna att bli medvetna om de områden, i den totala livssituationen, som är belastande/ stressande. Deltagarna kommer att påbörja en beteendeförändring, att förändra sitt förhållningssätt till sig själv och till omgivningen samt hitta nya verktyg och strategier för en, på lång sikt, hälsosammare livsstil. Att genomföra kursen i grupp innebär ytterligare en dimension för deltagarnas möjlighet till utveckling.

## Målgrupp

Kursen vänder sig både till personal ur olika arbetsgrupper och till personal i befintliga arbetsgrupper.

## Syfte/ mål

Genom kursen ges deltagarna en möjlighet till personlig utveckling. De får var och en identifiera sin största stressorer, lära sig förändra sitt beteende och därmed anamma ett positivt beteendemönster. Detta leder till att medarbetarna får ökad självinsikt, lär sig kommunicera bättre och blir friskare. I en befintlig arbetsgrupp får deltagarna dessutom en möjlighet att utvecklas som team. Arbetsgrupperna bygger upp en laganda och får ökad sammanhållning i gruppen.

Genom denna insats kan sjukskrivningar förebyggas och personalen ser att arbetsgivaren bryr sig om och prioriterar sin personal.

## Innehåll/ metod

Kursinnehållet baseras till stora delar på ett väletablerat och certifierat kartläggningsinstrument som genomlyser individens totala livssituation. I kartläggningen framgår det inom vilka områden personen är som värst belastad. Utifrån varje deltagares status påbörjas en process där beteendeförändring och personlig utveckling, med stresshantering som bas, är kärnan. Deltagarna får metoder och verktyg för att hitta sätt att hantera och bemästra sin stress samt finna nya sätt att förhålla sig till sig själv och till sin omgivning. Kursen har också inslag av vissa stresshanteringsmetoder så som exempelvis avslappning och meditation. Allt sker i ett gruppdynamiskt klimat.

Låter detta intressant och som något som skulle passa hos er? Hör av er till oss så berättar vi mer.

PrioMotivera