

Utbildning

STRESS – HÄRLIGT ELLER FÖRFÄRLIGT?



MÅLSÄTTNING

Att ge kunskap om hur stress påverkar kropp och själ.

Att visa på olika metoder att hantera stress.

Hur ska chefen hantera en medarbetare som är i riskzonen för att bli sjuk av stress?

MÅLGRUPPER

Medarbetare och chefer.

KURSINNEHÅLL

Vad är stress? Är det positivt eller negativt?

Vad händer i kroppen vid stresspåslag?

Signaler på ohälsosam stress.

Vi belyser olika metoder för att hantera stress i vardagen. Vad kan individen göra och vad ska företaget tänka på?

KURSLÄNGD OCH DELTAGARANTAL

Hel- eller halvdagsutbildning.

Max 20 deltagare.

Om kursen genomförs i Företagshälsans lokaler på John Bauersgatan 4, är deltagarantalet maximerat till 16 deltagare.

KURSLEDARE

Företagshälsans beteendevetare

Mona Ragnarsson tfn: 0707-193491

Maria Rensfeldt tfn: 0703-576940

DOKUMENTATION

OH-kompendium

Postadress:

John Bauersgatan 4
553 23 Jönköping

Besöksadress:

John Bauersgatan 4

Telefon:

036-306830

Telefax:

036-306831

E-post:

foretagshalsan@jonkoping.fhv.se

Hemsida:

www.jonkoping.fhv.se

Organisationsnummer:

556199-9193

Bankgiro:

563-9471

Postgiro:

202212-7

**Företagshälsan i Jönköping
AB**

är certifierade enligt:



och

FSF:s Specifikation för
svensk företagshälsovård