

FIRMA

Märta-Stina Eriksson

PERSONALUTVECKLARE & MENTOR

## Att arbeta hälsosammare

– en kurs i att förebygga den skadliga stressen

Den psykiska ohälsan har blivit den vanligaste orsaken till sjukskrivning där många av besvären är stressrelaterade. Utifrån detta så kom det den 31 mars i år tydligare regler och krav på arbetsgivaren kring den organisatoriska och sociala arbetsmiljön – se [www.av.se](http://www.av.se)

**Vill du, och din arbetsgivare, att du ska arbeta hälsosammare och motverka att du blir sjuk av stress? Ja, då är det här en kurs för dig.**

### Kursens upplägg

Kursen startar med ett enskilt samtal med mig där vi presenterar oss för varandra och där du får berätta om ditt arbete och din arbetssituation. Vi arbetar tillsammans igenom enkäten "Hur stressad känner du dig"? Vi samtalat om resultatet av enkäten samt behov och förväntningar på kursen.

Därefter vidtar fyra halvdagar i grupp (8-10 pers.) under två månader. Under dessa halvdagar kommer vi bl.a att beröra följande:

- Psykisk hälsa, finns det? Vad är psykisk hälsa för dig?
- Stressbegreppet
- Positiv och negativ stress
- Olika personligheter och stress (enkät – stressnivån för just din personlighet)
- Varningssignaler
- Sjuk av stress
- Sömnen och sömnstörningar
- Självkänsla/Självförtroende och det personliga ledarskapet
- Gränssättning och andra verktyg i en stressad tillvaro

- Tid och ställtid
- Motivation i en stressad tillvaro
- Viktigt/bråttom
- Reflektion och återhämtning. Vad mår JAG bra av?
- Din personliga handlingsplan kring vad du vill förändra och vad du behöver göra för att få till den förändring som ska leda till att arbeta hälsosammare och därmed ett bättre mående.

När dessa fyra halvdagar under 2 månader är genomförda så är det "eget arbete" i 3 månader, med hjälp av din personliga handlingsplan som du utarbetat, ute på din arbetsplats. Under den tiden har du tre förbokade telefonmöten (1 gång/månad) med mig för att kunna bolla saker som dyker upp.

När 3 månader gått har vi hela gruppen en återsamling där vi repeterar, följer upp tiden som varit och blickar framåt. Samt utvärderar kursen "Att arbeta hälsosammare".

Kursen sträcker sig alltså över 6 månader.



Märta-Stina Eriksson

070-370 5503

[marta.stina.eriksson@telia.com](mailto:marta.stina.eriksson@telia.com)

Fabriksgatan 5 E, 903 31 Umeå

[www.marta-stina.se](http://www.marta-stina.se)