



Stresshantering och mental hälsa

Ett utbildningspaket för företag och
andra verksamheter

Hållbart fokus

Utbildningspaket

Ett paket som syftar till att värna om medarbetarens mående och hälsa.

Vill er verksamhet investera i att stärka medarbetare och personals mående och förebygga stress?

Jag kommer gärna till er arbetsplats och arbetar med grundläggande och förebyggande metoder inom stresshantering och mental träning. När vi har kunskap om hur vi själva kan hantera jobbiga känslor, hög stress och stora krav har vi redskapen för att kunna må bra och prestera utifrån vårt bästa jag – något som är gynnsamt för både individen själv men också för arbetsplatsen. Mår medarbetaren bra kommer det även att ge resultat för hela verksamheten.

Förslag på upplägg

- **Behovsanalys** – Vi går igenom er arbetsplats behov och gör en kartläggning. Här pratar vi nuläge och önskat läge.
- **Föreläsning om stress** för alla medarbetare/deltagare (kan göras digitalt eller på plats) – en föreläsning som varvar teori kopplat till forskning om stress samt enkla praktiska övningar att ta till i vardagen.
- **Workshops** utifrån behovsanalysen. Jag håller 3 st. workshops á 60–90 min. Här kan workshopen riktas mot hela arbetslag eller andra konstellationer som ni tycker passar er. Jag rekommenderar dock att gruppen inte är större än 15 personer.
- **Uppföljning** – efter arbetet görs en utvärdering och uppföljning.

Tillägg

Enskilda samtal – Vill ni lägga till enskilda samtal med medarbetare går det självklart bra. Det vi gör då är att boka in samtal med var och en där vi går igenom behov, situation och med ett tydligt upplägg arbetar med att uppfylla medarbetarens önskemål. Fokus ligger som sagt här på hälsa och välmående vilket kan innebära att arbeta med självkänsla, prestation, acceptans, stress och avslappning.

Obs

Paketets specifika innehåll formas utifrån just era behov och önskemål och vi börjar med att göra en behovsanalys för att kunna rikta fokus på det ni behöver.



Priser

Låter utbildningspaketet intressant? Kontakta mig för en offert.
Paketet kan utformas utifrån era behov.

Övriga tjänster

Fristående föreläsningar
Fristående workshops

Om ni hellre skulle vara intresserade av att boka in mig för en fristående föreläsning eller workshop går det självklart bra. Kontakta mig för offert.

Kontaktuppgifter

Isabelle Uskali Wassler

*Stresspedagog och mental coach på
Hållbart fokus*

e-post: isabelle@hallbartfokus.se

tel: 0704058350

www.hallbartfokus.se

