

Individuell utbildning
genomförs i grupp

STRESS MANAGEMENT

Gör din STRESS till en positiv kraft

Stress är ett enormt hälsoproblem men i grunden är den en tillgång, en energi som du genom rätt kunskap och fungerande strategier, kan vända till en kraft som hjälper dig, i stället för tvärt om.

Utifrån en förståelse för vad stress egentligen är och hur vi människor fungerar, får du i denna utbildning kunskap och konstruktiva råd för att öka såväl din prestationsförmåga som din livskvalitet.

Du får hjälp med att skapa dina egna strategier för att kontrollera och kanalisera din jobbrelaterade stress.

Utbildningen genomförs i grupp och följs upp individuellt genom coaching mellan och efter träffarna.

Så här har tidigare deltagare sagt efter utbildningen:

"Anna har gett oss en ny syn på stress. Jag känner mig upplyst om någonting jag trodde att jag redan kunde allt. Strategierna hjälper faktiskt. På jobbet är jag mycket mer fokuserad och jag njuter mer av min ledighet."

"Annas approach är något helt annat än vanlig stresshantering. Jag trodde jag skulle få lära mig att djupandas, i stället har vi fokuserat på min prestation på jobbet och hur jag skapar kontroll över min arbetssituation. Jag är jättenöjd."

Vill du också få ut mer av dig själv och ditt liv? Anmäl dig och dina kollegor redan idag! /Anna

Pris: 5 000 kr / deltagare. *

Antal deltagare: 6–10 pers. / grupp.

Tidsåtgång: 2 halvdagar.

Innehåll:

- Grundläggande kunskap om stress ur ett prestationsperspektiv.
- Villkoren för att stressen ska ge i stället för att ta kraft.
- Generella och individuella råd och strategier.

Mål: Eftersom alla har olika personligheter och förutsättningar jobbar vi utifrån individuella mål.

Genomförande: Interaktiva workshops.
Gemensam föreläsning och allmängiltig teori konkretiseras och bryts ner till konstruktiva och individuella råd.

Anpassning: Innan utbildningen genomförs en enkel förstudie så att jag får en förståelse för deltagarnas unika situation.

Plats: Antingen så bokar ni konferensrum själva, alternativt så ordnar jag lokal hos min samarbetspartner GRAM Hotels på Bjärehalvön. Kostnad tillkommer då på cirka 1 000 kr / per person.

<https://gramhotels.com/>

Kurslitteratur: "STRESSA GÄRNA – Gör stressen till en positiv kraft"

Boken ingår!

Tillval: Efter utbildningen rekommenderas uppföljning i form av gemensamma träffar och/eller coaching.

Anmälan: +46 706-024802

anna.zetterberg@motive.se

Anna Zetterberg är prestations- och motivationskonsult med 20 års erfarenhet. Hennes expertis är att hon sätter in dagens arbetsmiljöutmaningar i ett neurobiologiskt sammanhang vilket uppskattas mycket av hennes klienter. Annas första bok "Mer än hjärna! Jobba smart och må bra" kom 2015 och släpptes 2018 i en uppdaterad pocketupplaga. 2019 släpptes den andra boken "Stressa hjärna – gör stressen till en positiv kraft".