



Effektiv stresshantering

Island 25 – 31 maj 2022

Kursprogram

Effektiv stresshantering

Lär dig förvandla din farliga, onödiga stress till hälsosam kreativitet

Programmet vänder sig till dig, som vill lära dig hantera din stress på arbetet och påverka din effektivitet och hälsa på ett positivt sätt. Du får lära dig sätta upp konkreta, realistiska mål, värdera din livsstil och förstå möjligheterna till beteendeförändring. Du lär dig att känna igen stress och att bearbeta den, att arbeta effektivt utan att känna dig stressad, samt att ta egna initiativ och kunna möta besvärliga situationer i arbetet. Resultatet blir att du arbetar effektivare, fokuserar bättre på dina viktiga arbetsuppgifter och inte låter dig distraheras lika lätt samtidigt som du blir mindre trött. Många arbetsgrupper rapporterar att de höjt produktiviteten och lönsamheten med 20 – 30% samtidigt som stressen minskat med en tredjedel. Samtidigt som du mår bättre, blir du effektivare!

Efter utbildningen kommer du att finna det lättare att:

- Identifiera och klara av skadlig stress
- Kommunicera med andra människor utan aggressioner
- Samarbeta med andra
- Handla utifrån dina långsiktiga mål
- Fokusera på dina viktiga arbetsuppgifter
- Planera din tid
- Delegera arbetsuppgifter
- Ta ansvar för din egen person i arbetet

Kursgivare: Tore Sahlin, Curomed, Umeå

Tid: 25 – 31 maj 2022

Plats: Hveragerdi och Reykjavik, Island

Målgrupper: Läkare, tandläkare, sjuksköterskor, tandsköterskor, sjukgymnaster, tandhygienister, receptionspersonal m fl personal i vården.

Om ni redan är en grupp, t ex en klinik, som vill göra en egen kursresa, går det bra att kontakta Curomed direkt så kan vi göra ett skräddarsytt program, i Sverige eller på valfri ort. Skicka ett mail till Sara@curomed.se. Vi genomför detta program för alla yrkesgrupper eller organisationer.

Curomed Utbildning, Håkmark 213, 905 91 UMEÅ, tel 070-287 17 08
info@curomed.se www.curomed.se

Effektiv stresshantering

Kursinnehåll:

- Vad händer vid stress?
- Positiv och negativ stress.
- Bråttomsjukan, självhävdelse, kort stubin.
- Kvinnors och mäns stress.
- Hur botar eller förebygger jag onödig stress?
- Livsstil som förebygger stress.
- Skapandet av ditt personliga stresshanteringsprogram.

Programmet startar med kursdagarna då teoretiska avsnitt varvas med praktiska övningar. Därefter följer tre månader av praktisk träning i stresshantering på den egna arbetsplatsen. Du får under denna tid stöd från oss som underlättar genomförandet.

Bakgrund till kursen

Stress är en del av livet. Det är något du varken kan eller bör undvika helt. Den positiva stressen kallas stimulans och det är den som driver dig framåt och får dig att prestera bättre, bli gladare och må bättre. Negativ stress uppstår när egna eller omgivningens krav inte stämmer överens med den egna förmågan. Allt fler grupper av människor upplever sig mer och mer stressade. Skadlig stress är något av en nutida farsot. Direkt du upplever stress minskar din arbetsförmåga. Kronisk stress leder till att arbetsförmågan är sänkt, minnet fungerar sämre, kreativiteten blir dålig. Så småningom kan kronisk stress leda till att individen inte kan arbeta. Stress är en del i uppkomsten av många olika sjukdomar.

Metodik

Kursen är upplagd utifrån föreläsningar, gruppdiskussioner och övningar. Stor vikt läggs vid kopplingen mellan teoretisk kunskap och praktisk tillämpning. Efter kursen följer det tre månader långa träningsprogrammet. Vår erfarenhet är att de flesta människor inte kan påverka sin stress bara genom att gå en kurs. För att man skall förändra sitt beteende måste man träna det nya förhållningssättet i små portioner under en längre tid. Våra dagliga övningar under träningsperioden hjälper dig att förändra ditt beteende i en positiv riktning, så att du blir mindre stressbenägen samtidigt som du blir mera produktiv och fokuserad på dina viktiga uppgifter.

Material

Kursen dokumenteras med boken Lyssna till ditt hjärta – olika vägar att hantera stress av Tore Sahlin och Stefan Hofvendahl och kompletteras med en individuellt utarbetad stresshanteringsplan, "nyckeln" till din egen framgångsrika stresshantering.

Seminarieledare för stresshanteringsdelen är Tore Sahlin. Han har en bakgrund som tandläkare i privat och offentlig vård. Sedan 1988 är Tore verksam som managementkonsult, främst med inriktning mot att se individen i ett helhetsperspektiv och att skapa modeller för utveckling och välbefinnande, såväl i arbetet som privat. Tore är specialiserad på stresshantering och kommunikation och är licensierad ledarskaps- och organisationskonsult hos Arbetarskyddsnämnden, numera Prevent.

Verksamhetsnytta

- Stressen minskar
- Produktiviteten ökar
- Sjukskrivningar minskar

Stressen minskar

Det primära syftet med programmet är att minska stressen. De inledande kursdagarna ger medvetenhet om den egna situationen och verktyg för att bearbeta stressen. Den efterföljande träningsperioden med de dagliga övningarna fördjupar de insikter som kursen givit och befäster nya livsmönster. Man lär sig bl a att fokusera på sina viktiga uppgifter och inta en icke-värderande attityd. Känsloträningen medför att man får ett jämnare och mer positivt humör. Ett vanlig resultat är att stressen minskar med en tredjedel efter träningsperioden på tre månader.

Produktiviteten ökar

Vanligt är att produktiviteten i tandläkar- och läkarkliniker ökar med 30%. I pengar betyder detta att om tandläkare plus sköterska har en timintäkt på 2.000 kr så ökar den till 2.600 kr och då ökar den årliga intäkten med 790.000 kr, vid 30 patienttimmar per vecka under 44 veckor. Detta är i paritet med de allra bästa managementprogrammen på marknaden, till en väsentligt mindre kostnad. I vissa fall ökar produktiviteten ännu mer. Vi har tandkliniker som, efter detta program, dubblat sin omsättning och även säljare som dubblat sin försäljning, samtidigt som stressen minskat. Redan en tio-procentig produktivitetsförbättring i ovanstående exempel ger en intäktsökning på 264.000 kr extra på ett år. Detta tack vare ett kursprogram som kostar mindre än 10.000 kr i kursavgift per deltagare.

Minskad sjukfrånvaro

Den minskade stressen leder samtidigt till minskad sjukfrånvaro. Vår erfarenhet av programmet efter 27 år är att även korttidssjukskrivningarna minskar dramatiskt, till stor ekonomisk nytta för arbetsgivaren. En person med 25.000 i månadslön kostar arbetsgivaren 26.400 kr i rena lönekostnader vid en frånvaro på 10 dagar per år, produktionsbortfallet oräknat, samhällskostnaderna också oräknade (Personalekonomi idag, A Johrén, 2011). Produktionsvinsterna är dessutom ofta ännu större än utdelningen i form av minskad sjukfrånvaro enligt svensk forskning.

Bakgrund till programmet

Programmet skapades i mitten på 1990-talet med inspiration och stöd från ledande stressforskare i Sverige och utomlands, framför allt vår mentor Gunilla Burell, Uppsala universitet. Effektiv stresshantering bygger på kognitiv beteendeterapi. Efter den inledande kursen tar ett tre månader långt träningsprogram vid. Träningsprogrammet är vetenskapligt utprovat med mycket goda resultat. Allt är dokumenterat i våra kursböcker Öppna ditt hjärta (1997) och Lyssna till ditt hjärta (2002), där också utförliga litteraturhänvisningar finns. Sedan 1995 har flera tusen individer genomfört programmet.

Programmet vid utmattningssyndrom

En kontrollerad studie på långtidssjukskrivna pga stress, som gått en förlängd variant av Effektiv stresshantering (metodbeskrivning se Marina Heiden, akademisk avhandling 2006, Umeå Universitet, ISBN 91-7264-146-0), visar att programmet är mycket effektivt. En långtidsuppföljning av Sociologiska Institutionen vid Umeå Universitet (Johan Larsson 2006) visar att 80% av försökspersonerna var tillbaka i arbete, varav 44% på heltid i sina gamla arbeten. Deltagarna hade då varit sjukskrivna mellan tre månader och två år.

Bland de flera tusen deltagare som gått detta program kommer många från stora organisationer, bl a Västerbottens landsting, Norrbottens landsting, Stockholms landsting, Umeå kommun, Praktikertjänst, Volvo, Oracle, Vattenfall, Umeå Energi, Umeva m fl.

Kursschema

Dag 1, onsdag 25 maj, resdag, se nedan

Vid ankomsten till Keflavik förflyttar vi oss till Blå Lagunen för ett bad i Islands mest berömda bad. Därefter förflyttar vi oss längs det vackra och mycket varierande landskapet till Eldhestars stora anläggning i Hveragerdi där vi inkvarteras och bjuds på en tre-rätters middag (M).

Dag 2, Torsdag 26 maj

8.00-12.00 Kurspresentation. Övning: Enminutsmassagen. Programmet. Resultat. Individuella kursmål, hur kan arbetsstressen minskas och effektiviteten i arbetet höjas? Vardagslivets stress – test. Vad är stress? Värderingar styr stressen. Akut och kronisk stress. Avslappningsövning. Kaffe/te 10.15-10.30.

12.00-13.00 Lunch

13.00-17.00 Typ A-, B-, D-beteende. Typ A-: Arbetsnarkoman, konkurrensinriktad, otålig, irriterad, varierande självkänsla och oklara livsmål. Typ B-: Lugn, inte konkurrensinriktad, stark självkänsla, klara målsättningar, kreativ, söker personlig tillfredsställelse. Typ D-: Oro, dyster, irritation, kronisk anspänning, återhållna känslor. 15.00-15.15 Kaffe/te (F, L, M).

Dag 3, fredag 27 maj

8.00-12.00 Stresstålighet och coping. Sätt att påverka våra ogynnsamma och improduktiva beteenden. Effektiv stresshantering -olika metoder. Konsten att fokusera. Fokuseringsövning, träning. Kaffe/te 10.15-10.30.

13.00-17.00 Känslor och känslostyrning. Exemplet ilska. Förändra känslor – lätt eller svårt? Förändra känslor –träning. Avslappnings-/meditationsövning. Stress och personlighetstyp. Hjärnstress. Alternativa medvetandetillstånd – teori. Organisera arbetet för överblick och kontroll. 15.00-15.15 Kaffe/te. (F, L, M).

Dag 4 lördag 28 maj

8.00-14.00 Organisera vardagen för överblick och kontroll forts. Träna ”The inner monitor” – hur omvandla egna improduktiva beteenden. Effektiv utan stress. 9 sätt att spara tid. Skriv ned hur du vill ha det, detaljerat. Skapa sedan självstyrande mål! Kaffe/te 10.15-10.30

På eftermiddagen sker transfer med buss till Reykjavik där vi tillbringar de sista tre nätterna. Under färden besöker vi Gullfoss, Geysir och Thingvellir, det som brukar kallas den ”Gyllene cirkel”. Vi guidas av Jakob Jonsson, en av Islands mest färgstarka kulturpersonligheter. (F, L)

Dag 5, söndag 29 maj, ledig dag (F)

För dem som så önskar kan vi erbjuda en tur till Snaefellsneshalvön, som brukar beskrivas som ett Island i miniatyr. Efter att ha korsat Hvalfjörður genom den 6 km långa tunneln, besöker vi småstäder och fiskebyar, se spektakulära fågelklippor vid havet och stränderna och mycket mera. På norra sidan stannar vi också vid det pittoreska kyrkformiga berget Kirkjufell som åtföljs av ett underbart litet vattenfall på andra sidan vägen. Utflykten, som är en heldagsutflykt, tar ca 11 timmar.

Dag 6, måndag 30 maj

08.00-12.00 Din personliga handlingsplan. Avslappnings-/meditationsövning. Genomgång av det övningsprogram som löper under de tre kommande månaderna. Frågor och svar. Kurssammanfattning. På kvällen avslutningsmiddag (F, M).

Löpande parallellt med det teoretiska innehållet genomför vi praktiska övningar som du har stor nytta av att tillämpa när du kommer hem. Kursmaterialet innehåller noggranna anvisningar.

Dag 7 tisdag 31 maj, resdag. Hemresa.

Reseinformation:

Det är alltid rätt att besöka Island! Medeltemperaturen under vintern är blygsamma -2 grader i luften, men $+37$ grader i vattnet i de varma källorna. Under vinter och höst kan man verkligen uppleva kontrasterna på ön av is och eld. Bara ett stenkast från vårt bekväma hotell i Reykjavik finns en av Europas sista orörda vildmarker (kan t ex beses under bekväm ridtur på islandshäst). I Reykjavik finns även ett rikt kulturutbud med opera, teater, balett mm. Den isländska kokkonsten börjar med rätta bli internationellt berömd. På Reykjaviks många bra restauranger kan man äta färsk fisk från det rena havet utanför Islands kust och det isländska lammet kan vi också rekommendera. Inkvartering på Hotell Eldhestar i Hveragerdi och Hotell Plaza centralt beläget i Reykjavik. Preliminära flygtider: Utresa onsdag 25/5 från Arlanda (preliminära tider) 14.20 – 15.30, från Köpenhamn 14.30 – 15.40. Hemresa tisdag 31/5 från Reykjavik 07.35 resp 07.45 med ankomst till Arlanda resp Köpenhamn 12.30 resp 12.45.

Hotel Plaza ***

Hotellet ligger mycket centralt i Reykjavik vid torget Ingolfstorg. Ett hotell med avslappnad atmosfär, bra service och med ett ypperligt läge i centrala Reykjavik. På hotellet finns en ganska liten men trevlig lobby som har trådlös internetanslutning samt en bar, där du kan koppla av. Säkerhetsskåp finns i lobbyn. Hotellet har också kostnadsfri trådlös internetanslutning i de allmänna utrymmena. Det är även lätt att ta sig fram för rullstolsburna. Alla rum är ljusa och trevliga. Hotellet byggdes 2003 och har därefter byggts ut i två olika omgångar, 2006 och 2010, därför har rummen också en skiftande karaktär. Alla rum har dusch/wc, makeup-/rakspegel, hårtork, telefon, TV, minibar, fri icke trådlös internetanslutning och te- och kaffekokare.

Hotel Eldhestar***

Hotell Eldhestar ligger i Hveragerdi cirka 40 minuter från Reykjavik med Eldhestars ridanläggning på tomten. Lätt åtkomliga från gården finns även vackra vandringsleder och fiskevatten samt det fina badhuset i Hveragerdi. På Hotell Eldhestar kan du vakna till fågelsången mitt i Islands unika natur. Hotellet är byggt med inspiration från färgerna i den isländska naturen och kulturen och man har skapat en varm och mysig atmosfär. Hotellet är omgivet av fält, ängar och den fantastiska isländska naturen. Vi njuter av den unika tystnaden. De stora fönsterna ökar känslan av att vara nära naturen. På fritiden mellan kurspassen har du möjlighet att rida på Eldhestars fina Islandshästar ute på olika turer i naturen. Även nybörjare kan vara med och får då instruktioner. Ridning är ett utmärkt sätt att stressa av på!

Du kommer att känna dig säker i sadeln och kunna njuta av den isländska naturen från hästryggen.



Bilder från Eldhestar och Gullfoss

Privat tilläggsarrangemang:

Kultur och natur på södra Island 31/5 - 3/6

Södra Island har en enastående spännande och varierande kustlinje med mindre glaciärer, bördigt jordbrukslandskap och karga lavaområden. Här ligger Islands mest kända turistattraktioner: Blå Lagunen, Thingvellir, Geysir och Gullfoss, glaciärsjön Jökulsárlon. Kustlinjen är kantad av små pittoreska fiskebyar som Eyrabakki, Stokkseyri och Vik.

Programmet finns nu på hemsidan curomed.se, där du också kan anmäla dig!

PRISER OCH RESFAKTA

Kursavgift: 12.500.kr för chefer, tandläkare, läkare, 5.500 kr för övrig personal. Pensionärer halv kursavgift.

Reskostnad: ca 16.990 kr. Enkelrumstillägg: 5.100 kr.

Anmälan görs på curomed.se

I PRISERNA INGÅR:

- * Flyg till Reykjavik tur o retur Stockholm eller Köpenhamn. Sandwich kan köpas på planet.
- * Hotell med del i dubbelrum på Hotel Eldhestar, 3 nätter med helpension
- * Hotell med del i dubbelrum på Hotel Plaza eller liknande, 3 nätter med frukostpension
- * Transfer t o r flygplatsen - Reykjavik
- * Bad i Blå Lagunen
- * Konferens enligt program
- * Möjlighet till naturridning på Islandshäst på Eldhestar
- * Avslutningsmiddag i Reykjavik
- * Svensk färdledning

Se aktuell inreseinformation på swedenabroad.se. Vi kommer också i god tid innan avresan meddela vad som gäller.

Resevillkor

Priser och resdagar är baserade på flyg- och hotelltariffer, valutakurser och tidtabeller gällande i oktober 2021. Alla uppgifter lämnas med reservation för ändringar efter detta datum. Allt flyg sker i ekonomiklass. Vi förbehåller oss rätten att ändra hotell till andra likvärdiga om det skulle vara nödvändigt. Resplanen kan också komma att ändras p.g.a. faktorer utanför vår kontroll. Priset baseras på att 20 personer deltar på resan.

Allmänna resevillkor

För arrangerandet av dessa resor gäller de allmänna resevillkor som antagits 1975-06-16 av Svenska Resebranchens Förening och Researrangörsföreningen i Skandinavien efter överläggningar med KO.

Särskilda Resevillkor

Avbeställning ska ske skriftligt. Expeditionsavgiften vid avbeställning är 2.000 kr. Vid avbeställning senare än 4 månader före avresa är kostnaden 6.000 kr. Vid avbeställning senare än 30 dagar före avresan debiteras hela kostnaden. Ändringar utöver det givna researrangemanget debiteras, förutom ev. tilläggskostnad, med 1.000 kr i administrationsavgift. Efter det att flygbiljetterna är utskrivna kan kostnaden för dessa ej återbetalas.

Avbeställningsskydd när det gäller privatresor ingår ibland i hemförsäkringen.

För tjänsteresor har de flesta försäkringsbolag tjänstereseförsäkring. Anställda inom Praktikertjänst finns en tjänstereseförsäkring med avbeställningsskydd. Kontakta annars ditt försäkringsbolag angående detta, alternativt beställ på erv.se

Curomed Utbildning, Håkmark 213, 905 91 UMEÅ, tel 070-287 17 08
info@curomed.se , www.curomed.se