



Effektiv Stresshantering i Kerala

14 – 20 september 2014

Kursprogram

Anmälan snarast

Effektiv Stresshantering i Kerala

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: 15 – 18 september 2014
Plats: Somatheram, Kovalam, Kerala
Målgrupper: All personal
Anmälan före 1 februari 2014

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.

Res- och kursplan:

Söndag 14 september: Stockholm till Trivandrum

Vi flyger från Stockholm med Qatar/SAS på morgonen med ankomst till Trivandrum tidigt nästa dag enligt preliminära tider nedan:

08:10 Stockholm (ARN) - 09:20 Köpenhamn (CPH)
10:10 Köpenhamn (CPH) - 18:10 Doha (DOH)
20:45 Doha (DOH) - 03:40 Trivandrum (TRV)

Måndag 15 september: Delhi till Trivandrum

Frukost på hotellet. Transfer till flygplatsen för flyg från Delhi med ankomst till Trivandrum på tidig eftermiddag. Transfer till Somatheeram Ayurvedacentrum för inkvartering.

Kurs på eftermiddagen 15.00 – 18.30 (3,5 tim)

Kurspresentation. Övning: Enminutsmassagen. Programmet. Resultat. Individuella kursmål, hur kan arbetsstressen minskas och effektiviteten i arbetet höjas? Vardagslivets stress – test

Tisdag 16 september: Somatheram

Kurs på förmiddagen kl 9.00 – 12.30 (3,5 tim)

Vad är stress? Värderingar styr stressen. Akut och kronisk stress. Avslappningsövning. 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, dystert, irritation, kronisk anspänning, återhållna känslor. Kaffe/te 10.15-10.30

12.00-15.00 Lunchuppehåll

Kurs på eftermiddagen 15.00 – 18.30 (3,5 tim)

Stresstålighet och coping. Sätt att påverka våra ogynnsamma och improduktiva beteenden. Effektiv stresshantering -olika metoder. Konsten att fokusera. Fokuseringsövning, träning. 17.00-17.15 Kaffe/te

Onsdag 17 september: Somatheram

Kurs på förmiddagen kl 9.00 – 12.30 (3,5 tim)

Känslor och känslostyrning. Exemplet ilska. Förändra känslor – lätt eller svårt? Förändra känslor – träning. Avslappnings-/meditationsövning. Stress och personlighetstyp. Kaffe/te 10.15-10.30

12.00-15.00 Lunchuppehåll

Kurs på eftermiddagen 15.00 – 18.30 (3,5 tim)

Hjärnstress. Alternativa medvetandetillstånd – teori. Sömn, sömnens fysiologi. Olika sätt att förbättra sömnen. Organisera vardagen för överblick och kontroll.

Torsdag 18 september: Somatheram

Kurs på förmiddagen kl 9.00 – 12.30 (3,5 tim)

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!

12.00-15.00 Lunchuppehåll

Kurs på eftermiddagen 15.00 – 18.30 (3,5 tim)

Din personliga handlingsplan. Avslappnings-/meditationsövning. Genomgång av det övningsprogram som löper under de tre kommande månaderna. Frågor och svar. Kurssammanfattning.

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.

Fredag 19 – Lördag 20 september: Trivandrum – Stockholm

Tidig morgon sker transfer till flygplatsen i Trivandrum för resa till Stockholm med Qatar/SAS, ankomst nästa dag enligt preliminära tider nedan:

04:40 Trivandrum (TRV) - 06:55 Doha (DOH)

08:15 Doha (DOH) - 13:10 Oslo (OSL)

14:05 Oslo (OSL) - 15:05 Stockholm (ARN)

Tack för denna gång!

Mer om programmet Effektiv Stresshantering:

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.

Verksamhetsnyttan

- 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

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, dubblerat sin omsättning och även säljare som dubblerat 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 17 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.

PRISER OCH RESFAKTA

Kursen Effektiv stresshantering i Kerala

Kursavgift: 9.800 kr för chefer, läkare, tandläkare, 5.800 kr för övrig personal.

RESANS PRIS: 23.400 kr, enkelrumstillägg 3.200 kr

I PRISET INGÅR:

- Flyg: Stockholm – Trivandrum t o r
- Hotell med del i dubbelrum;
- Helpension
- Transfers enligt programmet

I PRISET INGÅR INTE:

- Enkelrumstillägg
- Visumkostnader för Indien
- Dricks och personliga utgifter

För mer information om det privata tilläggsarrangemanget, se www.curomed.se

Resevillkor

Priser och resdagar är baserade på flyg- och hotelltariffer, valutakurser och tidtabeller gällande i oktober 2013. 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. Resans pris är även baserat på att minst 20 personer deltar.

Allmänna resevillkor

För arrangerandet av dessa resor gäller de allmänna resevillkor som antagits 1975-06-16 av Svenska Resebranschens 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 15.000 kr. Vid avbeställning senare än 60 dagar har resebyrån rätt att debitera hela kostnaden. Måste individuella flygbiljetter ställas ut är dessa pga flygbolagens regelverk icke återbetalningsbara och kostnaden kan ej återfås vid avbeställning.

Avbeställningsskydd när det gäller privatresor ingår ibland i hemförsäkringen. För tjänsteresor har de flesta försäkringsbolag tjänstereseförsäkring. För anställda inom Praktikertjänst finns en tjänstereseförsäkring med en självrisk på 2.000 kr. Kontakta annars ditt försäkringsbolag angående detta, alternativt kontakta ERV.se.