



## Effektiv Stresshantering

Lär dig förvandla din skadliga stress till hälsosam kreativitet

Effektiv stresshantering vänder sig till dig som vill lära dig känna igen, bearbeta och hantera din stress.

Efter programmet 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
- Planera din tid
- Prioritera och delegera arbetsuppgifter
- Bli mer kreativ och produktiv



Kursgivare: Tore Sahlin, ledarskaps- och organisationskonsult med inriktning mot att se individen i ett helhetsperspektiv och att skapa modeller för utveckling och välbefinnande. Tore är specialiserad på stresshantering och kommunikation och är licensierad ledarskaps- och organisationskonsult. Han har skrivit tre böcker om stress och stresshantering.

**Kurslitteratur** är boken Öppna ditt hjärta – olika vägar att hantera stress av Tore Sahlin och Stefan Hofvendahl. Kursen kompletteras med en individuellt utarbetad stresshanteringsplan, “nyckeln“ till din egen framgångsrika stresshantering.

**Ur kursinnehållet:**

- Vad händer vid stress?
- Positiv och negativ stress för mig som chef eller ledare.
- Bråttomsjukan, självhävdelse, kort stubin.
- Kvinnors och mäns stress.
- Hur kan jag, som chef, upptäcka tidiga symptom på stress hos mina medarbetare?
- Hur botar eller förebygger jag som chef/ledare onödig stress?
- Livsstil som förebygger stress.
- Skapandet av mitt personliga stresshanteringsprogram.

**För mer information kontakta Curomed**