



HelhetsUtveckling

## Stressavvänjning och utmattningssyndrom



**"Från stress till hälsa – gör det svåra lätt!"**

Numera har de flesta en insikt om stressens negativa och nedbrytande sidor. Många längtar efter arbetsro och att i ett lugn få möjlighet att bli mer effektiv och produktiv. Så här är det:

*Stress ökar inte effektiviteten, men däremot ökar risken för att göra fel.*

När stressen funnits för länge och för intensivt hos dig kan det leda till utmattningssyndrom, s.k. utbrändhet.

*Utmattningssyndrom är en fysisk reaktion på för höga halter av stresshormon under för långt tid. Utmattningssyndrom är alltså inte en psykisk sjukdom!*

Forskning visar tydligt på de stora förlusterna med stress och vilka kostnader som drabbar företag när personal faller bort. När företag får ta dessa kostnader till större del, vore det då inte både logiskt och rimligt att *förebygga* stress på arbetsplatsen? Och när någon drabbats av utmattningssyndrom ge en grundlig och effektiv hjälp för att få tillbaka medarbetaren på fötter igen. Utbildningen innehåller bl.a:

- Vad händer i kroppen under stress och hur påverkas den fysiskt
- Kunskap om stress och förluster för personal och företag i detta
- Kunskap om vad som är de positiva delarna med mer harmoni
- Träning med korta övningar som omgående ger ett lugn
- Hjälp till att skapa en vinnande kultur där stöd finns att hålla stressen nere

OBS! Kursen passar också för de som upplever stress i livet i allmänhet.

**Tid & Plats:** Se pdf Kurser 2016 där datum och val av Stockholm och Malmöområdet finns med.

**Kostnad:** 2995:- för båda dagarna, inkl. frukt & fika. För företag tillkommer moms.

HelhetsUtveckling

Lennart Matikainen Tel: +46 73 52 58 001, E-mail: [lennart@helhetsutveckling.se](mailto:lennart@helhetsutveckling.se)

Rickard Carlsson Tel: +46 73 50 98 739, E-mail: [rickard@helhetsutveckling.se](mailto:rickard@helhetsutveckling.se)

web: [www.helhetsutveckling.se](http://www.helhetsutveckling.se)



Anmälan & frågor: [bokning@helhetsutveckling.se](mailto:bokning@helhetsutveckling.se) (begränsat antal platser – säkra plats tidigt!).

**OBS! Anmälan är bindande och information om betalning och annat skickas till dig efter anmälan.**

**Varmt välkomna!**



Lennart Matikainen



Rickard Carlsson