



Stress eller arbetsro på jobbet?

Stress eller ”psykisk ohälsa” är idag den största anledningen till sjukfrånvaro. Att detta fått fortlöpa är en gåta och nu är det många röster som påkallar behovet av insatser för att stoppa denna negativa utveckling.

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.*
- *Och vad kostar inte det i både tid och pengar?*

Vem ska skapa detta lugn? Företaget, HR-avdelningen, chefen eller...? Vem har ansvaret för att du ska börja lyssna på var dina gränser går innan stressen sätter igång och kanske leder till utmattning? Svaret bör vara *du själv* – men det kanske inte är så enkelt om klimatet runtomkring visar på annat!

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.

Vi erbjuder företag stressavvänjning och lär ut hur detta kan bli en sund kultur på hela företaget! Till en rimlig kostnad och med enkla metoder kan alla bli bra på att hålla stressen nere och då också prestera bättre. 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

Investera lite av er tid för att få mer tid tillbaka!

Utmattningssyndrom

Utmattningssyndrom är en fysisk reaktion på för höga halter av stresshormon under för långt tid.

Utmattningssyndrom är alltså inte en psykisk åkomma!



Vila i det, det är inte skamligt att ha drabbats. Vi vet att vi kan ge all den hjälp och kunskap som behövs för att komma tillbaka till livet! Vi som håller i kursen har egen erfarenhet. Vi själva varit där och tagit oss ur det.

Resultaten från våra kurser talar för sig själva, där vi under mer än 20 år haft mycket bra resultat i arbete med företag, organisationer och kommuner. Vi garanterar de rakaste vägarna mot psykisk hälsa!

Konsulter är Lennart Matikainen och Rickard Carlsson

Lennarts bakgrund är också inom elitidrott som aktiv, men också tränare och rådgivare för VM och OS – medaljörer. Sedan 1993 har Lennart verkat som utbildare, föreläsare och relationscoach, inom media, organisationer och företag - faktiskt ända upp på regeringsnivå. Lennart har även givit ut två böcker om samspel och relationer, samt tillsammans med Rickard Carlsson gett ut boken **Den brinnande chefen** – en bok för chefer och anställda. Han anlitas bl.a. av fackföreningen Ledarna som föreläsare. Lennart är också relationscoach i **kanal 7 "Skilsmässohotellet"** under våren 2016.

Rickards bakgrund är fd. elitidrottsman på landslagsnivå, ubåtsofficer, försäljnings- och marknadschef, egen företagare och företagsledare. En av Rickards främsta meriter är att på drygt tre år utvecklat ett företag och som ensam säljare niodubblat företagets omsättning, enbart genom organiskt tillväxt. 2006 utsågs företaget av Dagens Industri till ett av årets Gasellföretag. Han har också skrivit boken **Den brinnande chefen** tillsammans med Lennart Matikainen

Varmt välkomna!



Lennart Matikainen



Rickard Carlsson