

Fokus på Stresshantering

- prestera, behåll lugnet och må bra

Är personalen stressad på er arbetsplats? Förväntas man kunna hålla många bollar i luften samtidigt och hantera perioder av högt tempo och snabba deadlines? Hur ska arbetsstyrkan behålla lugnet, prestera effektivt och hålla jämn energi hela dagen, hela veckan och även på sikt?

Med hjälp av effektiva verktyg kan vi lättare tackla stress, motverka psykisk ohälsa, förebygga ökade sjukskrivningstal och långvarig sjukfrånvaro som beror på stress. Flertalet företag och organisationer i Sverige och internationellt tillämpar redan verktygen. 100-tals forskningsrapporter visar hur effektivt fokus i nuet är för att skapa lugn och arbetsfokus. Välkommen att få inspiration i stresshantering anpassad till er verksamhet.

Ur programmet

- Stress och nutidens orsak till stress
- Vad händer i hjärnan och kroppen vid stress?
- Vetenskaplig forskning – hjärna, kropp, känsla, tanke
- Metodik och praktiska moment
- Råd, tips, triggers på hur du fortsätter arbeta fokuserat och lugnt

Under föreläsningen får du konkreta verktyg och inspiration för att

- hantera akut stress
- hålla fokus och närvaro i arbetsuppgiften
- hantera flera bollar i luften och behålla lugnet
- få mental styrka på två minuter
- vända en negativ känsla till en positiv upplevelse
- sluta älta
- släppa oro inför framtiden
- reducera långvarig stress
- känna dig nöjd med dina prestationer
- skapa koll på läget och framtida insatser
- stänga dörren till jobbet mentalt när arbetsdagen är slut
- skapa en inre bubblande glädjekänsla
- fortsätta att hålla din kunskap levande även efter utbildningen

Allt detta och mycket mera får du och dina kollegor lära er tillsammans med Cecilia Åkesdotter. Störst fokus under föreläsningen handlar om hur man faktiskt gör i praktiken för att hantera stress effektivt. Teori och praktiska moment varvas med personlig vägledning och dialog.



”Jag upplever mindre stress, är lugnare och mer effektiv.”

”Lärt mig att hålla fokus här och nu. Nu har jag lättare att hantera stressade situationer.”

”Verktygen har gjort nytta. Sänkt stressnivå!”

”Cecilia Åkesdotter har stora kunskaper och ett genuint engagemang. Duktig på att möta oss där vi är.”

”Jättebra föreläsare. Bra övningar. Rekommenderas varmt.”



Cecilia Åkesdotter

är civilekonom, internationellt certifierad coach, författare till boken Heartfulness och en av Sveriges främsta experter inom mindfulness. Hon har utvecklat tusentals medarbetare i näringslivet och offentlig verksamhet inom stress-hantering, bemötande, arbetsglädje och ledarskap.