

Stresshantering



Ingen kan ha undgått debatten om stress och utbrändhet under senare år. Men vad är sanning och vad är myt? Vem är inte jäktad? Vem har inte mycket att göra? Och; har inte alla människor i alla tider klagat på stress?

De anställda ställs inför ökade krav på flexibilitet, tillgänglighet samt nya kunskaper och färdigheter. Detta medför ökat ansvar och medvetenhet om stressens konsekvenser.

Innehåll/Omfattning

- Din stress och andras
- Existerar farlig stress
- Stresståligheten varierar
- Livsviktig livgivande återhämtning
- Konkreta förebyggande åtgärder