

# Stresshantering

**Kursen handlar om att uppnå en balanserad livssituation och resulterar i friskare medarbetare, minskad personalomsättning samt ökad arbetsglädje och effektivitet.**

Stressrelaterade sjukdomar som t.ex. utbrändhet (utmattningssyndrom) fortsätter att vara ett samhällsproblem. En utbränd medarbetare kan kosta ett företaget upp till några miljoner kronor i oplanerade kostnader, beroende på lön och tjänst. För den utbrända medarbetaren kan de personliga följderna bli katastrofala, i värsta fall död. Syftet med denna kurs är att ge deltagarna kunskaper och insikter så att de kan förhindra utbrändhet hos sig själva och hos personer i sin omgivning.

Kursen består av föreläsningar och övningar och hålls rikstäckande. Kurslängden är normalt en halv till en hel dag och föreläsare är Anders Gustavsson. De områden kursen tar upp är:

- vad är stress
- varför blir vi stressade
- påverkan på kropp och själ
- stresstest
- rehabilitering
- förebyggande åtgärder.

De resultat ni uppnår med vår kurs i stresshantering är:

- friskare medarbetare vilket medför mindre kort- och långtidssjukfrånvaro
- större vinst genom ökade intäkter och, framför allt, minskade kostnader
- minskad personalomsättning
- ökad arbetsglädje och effektivitet.

Alla anställda borde få delta i en kurs om stresshantering för att därigenom minska sjukfrånvaron och öka effektiviteten. Det är speciellt viktigt att chefer och personer i ledande befattningar utbildar sig ty de kan förhindra utbrändhet hos sina medarbetare. Antalet personer per kurs bör inte överstiga 20 stycken.

Eftersom kursen är företagsanpassad kommer innehåll och tidsomfång att variera och därmed även priset. Vänligen kontakta Empyreal för diskussion om innehåll och pris samt begäran om en offert.