



Främja  
hälsa och gott  
arbetsklimat

## Digitala föreläsningar

**Behöver ditt företag kunskap, inspiration, motivation och verktyg som bidrar till välbefinnande, arbetsglädje och goda arbetsprestationer?**

I denna pandemitid när många arbetar hemifrån och det är svårt att ses fysiskt har vi utvecklat en serie digitala föreläsningar med olika teman i syfte att öka välbefinnandet och förbättra arbetsmiljön för företag och era medarbetare.

Tanken är att dessa föreläsningar ska kunna erbjudas till fler medarbetare samtidigt och kan med fördel ges till hela arbetsgrupper. Detta kan ses som en del i ert hälso- och miljöarbete. Ni väljer ett eller fler teman utifrån vad som passar er bäst. Vi kan också skräddarsy teman och upplägg efter behov.

Föreläsningarna är en timme långa och hålls av våra kunniga medarbetare och konsulter. Datum för valda föreläsningar bestäms i samråd med er. Inbjudan skickas ut med videolänk.

### Upplägg:

- ✓ 8 föreläsningsteman
- ✓ Via videolänk
- ✓ 60 minuter per tillfälle
- ✓ Välj en eller flera föreläsningar
- ✓ Max 20 deltagare per tillfälle

[Se vilka föreläsningar vi erbjuder på nästa sida](#)

# Vi erbjuder följande föreläsningar

## Stress – Hur undviker jag att bli utmattad?

- Varför upplever vi stress?
- Risker med stress
- Nyttan med stress
- Hantera skadlig stress
- Hur kan man förebygga skadlig stress?

**Föreläsare:** Martin Otrén, leg. psykolog

## Tankens kraft – Gå från tanke till handling

- Hur kan jag lägga till en god vana eller sluta med en ovana?
- Hur kan mental träning hjälpa mig att nå mina mål?
- Grunderna i mental träning
- Prova på muskulär avslappning och skapa ditt eget mentala rum

**Föreläsare:** Cajsa Hjerstrand Nyberg, hälsostrateg

## Sömn – Hur gör jag för att sova bättre?

- Hur sover vi?
- Hur viktig är sömnen?
- Vad händer när vi inte får sova tillräckligt?
- Konkreta tips för att förbättra sömnen

**Föreläsare:** Rachele Charbachi, leg. psykolog

## Arbetsglädje – Hur positiv psykologi kan bidra till en bättre arbetsplats

- Öka fokus på era styrkor och framgångar
- Positivt bemötande
- Arbetsglädje på dagordningen
- Dialog kring önskat läge i olika sammanhang

**Föreläsare:** Cajsa Hjerstrand Nyberg, hälsostrateg

## Oro i vardagen – Från hjälpande till stjälpande

- Varför oroar vi oss?
- Olika typer av oro
- Hur bemöter vi oron?
- Verktyg för oroshantering
- Oro i svåra situationer

**Föreläsare:** Rachele Charbachi, leg. psykolog

## Feedback – Ett kraftfullt verktyg

- Syfte med feedback
- Varianter av feedback
- Jag-budskap
- Aktivt lyssnande
- Implementering i organisation

**Föreläsare:** Martin Otrén, leg. psykolog

## Självledarskap – Så bibehåller du din vardagsmotion och goda vanor

- Få bättre sömn, stresshantering och koncentration genom fokus på:
  - Rörelse
  - Pauser
  - Ork och energi

Vill du veta mer om hur vi hjälpt andra företag att skapa en säker och välmående arbetsplats och hur vi kan vara en resurs för ditt företag? Välkommen att kontakta oss redan idag.

