

Föreläsning med workshop

Livsbalans & Stresshantering

Det är inte hur vi har det utan hur vi tar de. Styr ditt liv med dina inre resurser i stället för att påverkas av yttrefaktorer.

Bakgrund

I den tid vi lever nu är det viktigt att man hittar sin balans både i privatlivet och på jobbet, samt mellan jobb och det privata. Vi lever i en tid då vi kanske inte känner efter hur vi mår och vad det är som tar och ger energi. Organisationen och företagen behöver ha hållbarhet när det gäller sin personal för det är kostsamt att ha någon sjukskriven. Många unga människor har också som värdegrund att ha balans i livet.

Syfte

Att få verktyg och inspiration i hur man kan skapa balans i sitt liv och stärka sig mentalt för att för att må bra och kunna hantera sin stress. Att man får insikt i hur tankar och känslor kan påverka kroppen. Hur man kan förändra en negativ känsla till en mer positiv, samt hur man skapa rätt sinnestillstånd.

Denna föreläsning passar alla i ett företag eller organisation, för alla har nytta av dessa verktyg för att skapa balans i livet. Föreläsningen kan anpassas till olika yrkesgrupper, om det är en separat yrkesgrupp som vill ha detta.

Innehåll

- Vad stress är och vad kan vara stressande
- Hur man skapar balans i livet
- Muskulär avslappning
- Mental avslappning
- Hur känslor påverka kroppen
- Konkreta avslappningsverktyg

Genomförande

Två till tre timmar föreläsning med övningar, samt en workshop. Den går också att få som lärarledd onlineföreläsning via Zoom.

Föreläsare

Marie Algotsson Skogh, dinEffekt AB, mail: marie@dineffekt.se, tfn: 0709 - 50 46 40