



## Föreläsningsserie Stresshantering

Nedan presenteras en serie miniföreläsningar inom ämnet stress och stresshantering. Tanken är att varje föreläsning varar i ca 20 min för att lättare nå ut till medarbetarna vars tid ofta är dyrbar och knapp.



### Stress – vår tids folksjukdom

Att vi upplever stress är idag snarare regel än undantag. Kortvarig stress är inte farligt, men hur påverkar den långvariga stressen våra kroppar och vår hjärna?

### Hoppa av karusellen

Känner du ibland att livets karusell snurrar lite för fort? Har du förmågan att stanna upp och är du medveten om vilka faktorer som skapar stressen i ditt liv?

### Din återhämtning

Vad som skapar stress och hur vi återhämtar oss är väldigt individuellt, men återhämtning är a och o för att hantera den stress vi dagligen utsätts för. Vad ger dig energin tillbaka? Vi ger tips och övningar för återhämtning.

### Vad vill du? – Så tar du makten och går vidare

Det är lätt hänt att bara följa med strömmen och göra det som man tror förväntas av en. Stanna upp och ta reda på vad DU vill, först då kan du ta makten. Vi pratar kring möjligheter, rädslor och mod samt inspiration till förändring.

Det här är vår rekommenderade serie om stress och stresshantering. Önskar du andra infallsvinklar eller en serie inom ett annat ämne, så skräddarsyr vi gärna ett upplägg utifrån era behov och önskemål. Kontakta oss på [info@niana.se](mailto:info@niana.se) för att boka in föreläsningsserien eller för mer information.

**Pris:** 5000sek exkl. moms per föreläsning vid beställning av hela serien.