



Stresshantering och mental hälsa

Ett hälsopaket för företag och
föreningar

Hållbart fokus

Hälsopaket

Ett paket som syftar till att värna om medarbetarens mående och hälsa.

Det har varit ett par tuffa år nu under pandemin och många har och upplever fortfarande mycket inre stress och oro. Vad sägs om att börja år 2022 med att stärka dina medarbetare med hälsofrämjande och förebyggande träning?

Jag kommer gärna till er arbetsplats eller förening och lär ut grundläggande och förebyggande metoder inom stresshantering och mental träning. När vi har kunskap om hur vi själva kan hantera jobbiga känslor, hög stress och stora krav har vi redskapen för att kunna må bra och prestera utifrån vårt bästa jag - något som är gynnsamt för både individen själv men också för arbetsplatsen. Mår medarbetaren bra kommer det även att ge resultat för hela verksamheten.



HÅLLBART
FOKUS

Förslag på upplägg

- **Behovsanalys** - Vi går igenom era behov och gör en kartläggning.
- **Föreläsning** för alla medarbetare/deltagare (kan göras digitalt eller på plats) - en föreläsning som varvar teori kopplat till forskning samt enkla praktiska övningar. Föreläsningens längd kan diskuteras men kan vara allt från 60 min till en halvdag.
- **Workshops** utifrån behovsanalysen. Jag håller 3 st. workshops á 60 min. Här kan workshopen riktas mot hela arbetslag eller andra konstellationer som ni tycker passar er. Jag rekommenderar dock att grupperna inte är större än 10 personer. Här är tanken att varje grupp får 3 st. workshops där medarbetarna lär sig redskap för att exempelvis lära känna igen sina signaler på stress, hur vi kan hantera höga krav, hur kommunikation mellan varandra är A och O m.m. I paketet ingår 2 grupper med 3 st. workshop per grupp. *Vill ni ha fler än 2 grupper tillkommer en kostnad.*

Tillägg

Enskilda samtal - Vill ni lägga till enskilda samtal med medarbetare går det självklart bra. Det vi gör då är att boka in samtal med var och en där vi går igenom behov, situation och med ett tydligt upplägg arbetar med att uppfylla medarbetarens önskemål. Fokus ligger som sagt här på hälsa och välmående vilket kan innebära att arbeta med självkänsla, prestation, acceptans, stress och avslappning.

Obs

Paketets specifika innehåll formas utifrån just era behov och önskemål och vi börjar med att göra en behovsanalys för att kunna rikta fokus på det ni behöver.



HÅLLBART
FOKUS

Priser

Kontakta mig för en offert på vad paketet kan komma att kosta. Beroende på digitala eller fysiska möten, hur lång föreläsning och antal workshops påverkar priset. Paketet kan utformas utifrån era behov.

Övriga tjänster

Fristående föreläsningar
Fristående workshops

Om ni hellre skulle vara intresserade av att boka in mig för en fristående föreläsning eller workshop går det självklart bra. Kontakta mig för offert.

Kontaktuppgifter

Isabelle Uskali Wassler
Stresspedagog och mental coach
på Hållbart fokus
e-post: isabelle@hallbartfokus.se
tel: 0704058350
www.hallbartfokus.se

