



# Stresshantering och mental hälsa

nära dig

**Isabelle Uskali Wassler, stresspedagog**

# Hållbart fokus

Det har varit ett par tuffa år nu och många har och upplever fortfarande mycket inre stress och oro. Det blir allt viktigare att lära sig redskap för att ta hand om sig själv och stärka sin mentala hälsa.

Jag heter Isabelle Uskali Wassler och arbetar som stresspedagog och mental coach på Hållbart fokus. Jag riktar mig till arbetsplatser som vill peppa sina medarbetare och investera i hur de kan stärka sig själva med konkreta verktyg. Det finns mycket som den enskilda individen kan göra och jag vill inspirera till att ta de här små stegen framåt för att lära sig hantera press, stress, prestation och dålig självkänsla.

Är ni redo att ta steget på er arbetsplats?

## Föreläsningar och workshops

Hållbart fokus erbjuder både fristående föreläsningar och workshops samt lite längre kurser för företag och föreningar. Dessa kan vara digitalt eller på plats, både dagtid och kvällstid. Innehållet kan variera beroende på vad ni önskar och kan till exempel handla om:

- Grundläggande stresshantering: Vad är stress och vilka signaler på stress har du?
- Skapa en hälsosam relation till prestation: Hur du kan fortsätta prestera utan att det leder till negativ stress och dålig självkänsla
  - Mental träning: Lär dig konkreta verktyg inom återhämtning, avslappning och målsättning
- Stärk dig själv: Vad mår du bra av och hur kan du nyttja detta både privat och på din arbetsplats
  - Acceptans

## Skapa ett hållbart fokus

Mina föreläsningar fokuserar på att skapa ett Hållbart fokus, dvs att lära ut hur du kan rikta din uppmärksamhet på det som stärker ditt mående. Jag fokuserar mycket på individen och hur man kan peppa sig själv för det finns så mycket som vi själva kan göra för att må bra både i privatlivet men också på sin arbetsplats. Fokus ligger på att förebygga!

## Konkreta verktyg

Jag varvar alltid teori med enkla övningar och uppgifter som deltagarna kan använda sig av i vardagen.



HÅLLBART  
FOKUS

## Kostnad

Kontakta mig för en offert på vad det kan komma att kosta. Beroende på digitala eller fysiska möten, hur lång föreläsning och antal workshops varierar priset. Föreläsningarna brukar vanligtvis vara mellan 60-90 min och workshops 90-120 min men kan även hållas som en halvdag. Detta kommer vi överens om tillsammans utifrån vad ni skulle vara intresserade av.

## Info

Vill ni veta mer om mig och Hållbart fokus kan ni kontakta mig via uppgifterna nedan.

### Kontaktuppgifter

Isabelle Uskali Wassler

*Stresspedagog och mental coach på  
Hållbart fokus*

**e-post:** [isabelle@hallbartfokus.se](mailto:isabelle@hallbartfokus.se)

**tel:** 0704058350

**[www.hallbartfokus.se](http://www.hallbartfokus.se)**



Mvh Isabelle