

# Hantera stressen

Om framgångsrika  
metoder att möta  
morgondagens arbetsliv

Alexandra J.B, Fredrik Emmerfors & Joakim Jareld



## En utbildningsdag med inriktning på arbetsmiljö, hälsa och produktivitet

Genom att minska den stressrelaterade ohälsan på arbetsplatsen kan ett medelstort företag spara miljonbelopp, samtidigt som den produktivitetsnedsättning som oundvikligt sker hos stressade medarbetare förhindras.

Utbildningsdagen belyser stress på arbetsplatsen utifrån tre vinklar: den organisatoriska och sociala arbetsmiljön, den kliniska stressreaktionen samt individens produktivitet och potential. Detta i syfte att öka företagets liksom individens kunskap om stress och hur ett preventivt arbete kan utföras av båda parter.

## En försmak av utbildningens innehåll

Vi tar avstamp i sambandet mellan den organisatoriska och sociala arbetsmiljön och friska medarbetare i lönsamma företag. Med utgångspunkt i arbetsmiljölag och OSA-föreskrifter går vi igenom framgångsfaktorer i det främjande arbetet med en god psykosocial arbetsmiljö. Vi lär oss ge akt på tidiga signaler på ohälsa, engagemangstapp och konflikter samt att utveckla ett varaktigt förhållningssätt utifrån individens och verksamhetens förutsättningar.

Vi lär oss dessutom mer om kroppens stresssystem, skillnaden mellan akut och långvarig stress samt hur uppmärksamhet, arbetsminne och beslutsfattande påverkas av detta. I relation till produktivitet tas vikten av återhämtning upp för att medarbetaren ska kunna prestera utifrån sin fulla potential och känna arbetsglädje.

# Tre olika kompetenser



## Alexandra J.B

Alexandra J.B är diplomerad mental tränare, föreläsare och beteendevetare. Hon har byggt mentalt starka individer sedan 2015 och jobbat med allt från high performance consulting till ökad medveten närvaro i vardagen. Hon är utbildad vid Lunds Universitet inom psykologi och humaniora och diplomerad Personlig Mental Tränare via MB Expanderar.



## Fredrik Emmerfors

Fredrik Emmerfors har en bakgrund som läkare och har fördjupat sig i kognitionspsykologi och neurovetenskap. Han har ett stort intresse när det gäller att koppla kunskaper och forskningsrön inom dessa områden till modern ledarskaps- och verksamhetsutveckling. Under namnet Hjärnambassaden ger han utöver föreläsningar och kurser även olika typer av konsult hjälp och coaching åt ledare, ledningsgrupper och HR-avdelningar.



## Joakim Jareld

Joakim Jareld, konsult och ägare på Mind Envoy AB, har närmare 30 års erfarenhet av arbetsmiljöarbete, konflikthantering, person- och grupputveckling, organisationsförändring och ledarstöd. Som ett led i detta föreläser och utbildar han i olika sammanhang, bl a för arbetsmiljöorganisationen Prevent. Han är utbildad i Lund inom bl a juridik och filosofi samt medlingsutbildad i Stockholm och London.

# Kontakt & Bokning

## Plats och tid:

Utbildningsdagen förläggs om möjligt på företaget mellan 09:00 - 16:00 inkluderat paus för lunch och fika.

Vid önskemål kan dagen anordnas på extern konferensanläggning.

## Kontakta oss för offert:

Alexandra J.B

[kontakt@alexandrajb.se](mailto:kontakt@alexandrajb.se)

Fredrik Emmerfors

[fredrik.emmerfors@gmail.com](mailto:fredrik.emmerfors@gmail.com)

Joakim Jareld

[joakim.jareld@mindenvoy.com](mailto:joakim.jareld@mindenvoy.com)



**Önskar ni inkludera  
workshops i utbildningen?**

**Låt oss diskutera vidare!**