

# STRESSHANTERING FÖR CHEFER

---

## 1 dag

Som chef och ledare behöver du inte bara kunna hantera och förebygga din egen stress utan även dina medarbetares. Den här kursen säkerställer att du gör det på ett effektivt sätt.

Även en till synes liten förändring kan innebära en hög grad av stress. Om vi då tar den gånger 20 så börjar vi närma oss en vanlig dag på jobbet. I bästa fall. Frågan blir hur vi kan hantera det så klokt och effektivt som möjligt.

Resiliens är förmågan att anpassa sig till en verklighet där stressiga arbetssituationer och problem som det inte alltid finns en lösning på, är vardag. Resiliens är den utvecklingsbara, dynamiska kapacitet som får oss att hantera detta framgångsrikt.

Forskningen visar att måttliga nivåer av stress är hälsosamt och ökar produktiviteten medan för mycket eller för lite stress minskar densamma.

Kursen syftar till att du själv ska kunna definiera källorna till dina, och framgent dina medarbetares, stresstriggers och svarsmönster samt att utveckla strategier för att kunna ändra dessa invanda mönster. I kursen fokuserar vi på det vi själva kan påverka, vår inställning till det som sker omkring oss och hur vi hanterar det.

En kartläggning tydliggör dels var du befinner dig idag men även hur vägen hit har påverkat dig. Med det som utgångspunkt tar du fram dina strategier för hur du ska nå ditt önskade läge.

## Del av kursinnehåll

- Hjärnans prio 1 är överlevnad
- Din situation som chef
- Stressorsaker och återhämtning
- Träna självreglering
- Chefsutveckling genom Individuell stresshantering
  - Kartläggning genom självskattning
  - identifiering av dina stresstriggers och hur det påverkar ditt ledarskap
  - Identifiering av orsaker till stress på arbetsplatsen
  - Utveckla din resiliens
- Framtagning av handlingsplan med så konkret definierande strategier så att den kommer att användas
- Konkreta, fungerande chefsverktyg

## Målgrupp

Kursen vänder sig till chefer som behöver kunna hantera den stress som är ofrånkomlig i det dagliga livet. Som chef med personalansvar kommer dessutom kraven både upp- och nedifrån. Du behöver således kunna förebygga stress både för dig själv och dina medarbetare. Du behöver konkreta och fungerande verktyg för stresshantering.

## Förkunskaper

Inga förkunskaper krävs.