

Vår affärsidé är att inspirera och hjälpa människor att må bra, utvecklas och skapa meningsfullhet i såväl arbetsliv som privatliv för att skapa en hållbar livsstil. Vi inriktar oss på konsulttjänster och utbildningar inom samtal, handledning, personlig utveckling samt inspiration och motivation. Vi skräddarsyr våra tjänster utifrån kundens behov och anser att bästa resultat nås om metod och upplägg sker i dialog och i samarbete med uppdragsgivaren.

## Stresshanteringsutbildning

Vår inriktning i stresshantering är att lära sig förstå mekanismerna bakom stressen. Vad händer i kroppen vid stress?

Vår erfarenhet är att, om man kan förstå stressignaler i sin egen kropp, kan man också med enkla åtgärder lära sig hantera stressande situationer.

Stresshantering kan handla om att lära sig tekniker och färdigheter som krävs för att kunna förändra stressbalansen.

### Syfte och mål:

Att lära sig upptäcka och bli medveten om varningssignaler på stressreaktioner bildar en utgångspunkt för stresshantering.

Att förstå utbrändhetsprocessens faser och få insikter om egna och arbetskamraters signaler på stress/utbrändhet.



### Innehåll:

Vi lär ut enkla stresshanteringsmetoder som är lätta att lära och som kan användas i det vardagliga livet på arbetsplatsen och i hemmet.

### Omfattning:

Utbildningen är upplagd på en heldag och fyra eftermiddagar. Eller efter önskemål.



Lisbeth Hellgren är sjuksköterska och vårdlärare och fortbildad inom beteendevetenskapliga ämnen såsom handledning, stresshantering, hälsopsykologi och hälsopromotion. Utbildning inom kommunikologi och är utbildad NLP- Practitioner. Hon har arbetat med sjukvård, hälsa, utbildning i c:a 30 år och har haft befattningar som sjuksköterska, avdelningsföreståndare, ledare och lärare.

Lisbeth arbetar idag kontinuerligt med kommunikation, processorienterad handledning, individuella stressamtal, kurser i stresshantering, mental träning, coachning och ledarskapsfrågor i sin firma Futura Hälsodesign. Se även hemsidan: [www.futurahalsodesign.se](http://www.futurahalsodesign.se)



Katarina Modig arbetar som Konsult inom Kommunikation och Ledarskap. Med 15 år inom industrin som ingenjör och chef har hon stor inblick och erfarenhet av situationen i dagens arbetsliv.

Sedan 2000 driver hon sitt konsultföretag Power Partner och arbetar kontinuerligt med ledarskap, handledning, kommunikation och motivation. Olika utbildningar och egna erfarenheter har gett henne en gedigen kompetens inom grupputveckling, personlig utveckling, visionsarbete, motivation och textkommunikation. Hon är en inspirerande lärare och föredragshållare och har sedan 1993 hållit föredrag, helg- och kvällskurser. Se även hemsidan: [www.powerpartner.se](http://www.powerpartner.se)

Futura Hälsodesign & Power Partner

Mobil: 0704- 15 71 87 & 0709-40 08 40

E-post: [lisbeth@futurahalsodesign.se](mailto:lisbeth@futurahalsodesign.se) & [katarina.modig@powerpartner.se](mailto:katarina.modig@powerpartner.se)