

Stress

- en urtida reaktion i ett modernt samhälle

25 % av Sveriges arbetsföra befolkning är just nu sjukskriven för stressrelaterade sjukdomar. Varför mår vi så dåligt? Varför händer detta nu? Vad kan vi göra åt denna epidemi?

Utmattning, stressymptom, stressmage, sömnproblem, depression, koncentrationssvårigheter – stress ligger bakom många hälsoproblem. Många människor kämpar, försöker ta sig från en dag till nästa. Men det finns hjälp att få!

Vi behöver förstå sambanden för att bli medvetna och uppmärksamma så att vi kan minska stressen i vardagen. Alla kan dra nytta av det, både den som redan lider av stress och den som än så länge har klarat sig.

Boka en föreläsning för personalklubben, hälsodagen eller er kick off! Gärna med workshop då vi lär oss en stressreduceringsteknik.

Föreläsning	1,5 h
Föreläsning + workshop	2 h