



Ökar den stressrelaterade ohälsan på din arbetsplats, också?

Är du intresserad av att få tips kring hur du kan upptäcka tidiga tecken samt stötta medarbetare som riskerar eller är i utmattning?

Vi som arbetar på PersonalSupport Värmland brinner för dessa frågor och har under senaste två åren upparbetat ett framgångsrikt program för att stötta medarbetare och arbetsgivare i detta.

Vi har döpt programmet till **Aktivt Rehabstöd** eftersom vi vet att en rehabilitering blir mest framgångsrik när vi aktiverar medarbetaren och kombinerar flera faktorer såsom kunskap kring rehabiliteringsfenomen, stress-utmattning, sömn, avslappning-återhämtning, kost samt inspiration till fysisk träning på lämplig nivå. Föreläsningarna kompletteras med gruppaktiviteter, individuella samtal samt personligt träningsprogram.

Programmet har fått mycket bra respons från deltagare, sjukskrivande läkare och arbetsgivare och många vittnar om att de återvänder i arbete med en ny styrka, med bättre förståelse för sina reaktioner och tidigare än förväntat.

PersonalSupport erbjuder nu dig som chef att få information om Aktivt Rehabstöd och ett kostnadsfritt smakprov på en av föreläsningarna:

Föreläsning - Stress-utmattningsförloppet

Annika Lindberg beskriver de olika faserna i stress-utmattning, hur de yttrar sig, typiska symptom samt vad en chef kan göra i respektive fas för att underlätta. Vidare berörs hur en återgång i arbete efter sjukskrivning kan hanteras. Vår erfarenhet är att förståelse för processen underlättar tillfrisknandet hos medarbetaren. Annika arbetar som kognitiv beteendeterapeut med företrädesvis stress- och värkpatienter i företagshälsovård och har därför en fördjupad praktisk kunskap i ämnet och verktyg från KBT.

Vi erbjuder följande alternativa tillfällen:

Onsdag den 1 juni kl 7.30-9.30 eller Fredag den 3 juni kl 7.30-9.30

Plats: PersonalSupport, Kolvkatan 1 (Våxnäs), Karlstad. Vi bjuder på frukost!

Anmälan till verksamhetsansvarig Tomas Ullman
via mail: tomas.ullman@personalsupport.se
eller sms/tel: 070-5438089 **senast fredag 27 maj.**
Antalet platser är begränsade – först till kvarn!

VÄLKOMNA !

