



Utbildning nummer 445

Utbildning – Stress och hälsa

Två halvdagar, 18 och 24 oktober 2016 på Arvika Näringslivscentrum.

18 oktober kl 08.00–12.00 och 24 oktober kl.13.00–17.00

Stress en livsnödvändighet – hur hanterar du detta?

I kursen får du ökade kunskaper kring stress och hur det påverkar oss, tips på aktiva åtgärder samt exempel på negativa signaler att vara uppmärksam på. Kursen är på två gånger 4 timmar, med start den 18 oktober 2016, kl 08.00–12.00 på Arvika Näringslivscentrum.

Kursinnehåll:

Dag 1: 18 oktober 2016 kl. 08.00-12.00 (4 tim)

1. Teoretisk genomgång kring relevanta begrepp
2. Historisk tillbakablick
3. Stress och de fysiologiska reaktionerna i kroppen
 - Deltagarnas egna erfarenheter
 - Att stå förberedd på yttre krav
4. Reflektion - sammanfattning

Dag 2: 24 oktober 2016 kl. 13.00-17.00 (4 tim)

1. Backspiegel
 - Återkoppling till dag 1
 - Reflektioner och lärdomar kring den ökade medvetenheten
2. Att hantera stress
 - Deltagarnas egna erfarenheter
3. Att själv komma tillbaka efter en stressreaktion
4. Att stödja andra
5. Sammanfattning och reflektion

Utbildare: Mikael Olofsson, Effect Management.

Anmälan senast 3 oktober 2016.

KOKOSKompetensutveckling i
kommunsamverkan,
Arvika/Eda

Utbildning – Stress och hälsa

Två halvdagar, 18 och 24 oktober 2016 på Arvika**Näringslivscentrum.**

18 oktober 2016 kl 08.00–12.00 och 24 oktober kl.13.00–17.00

Pris: 2800:-Fika och ev
kursmaterial ingår**Antal deltagare:**

Min 12 Max 15

Utbildare

Mikael Olofsson

**Anmälan
senast:**

3 oktober 2016

Arvika Näringslivscentrum- Kompetens
Box 913
67129 Arvika**Mail:**

info.kokos@aanc.se

Fax: 0570-749 218**Information:**Jennie Baumann
0570-749202
info.kokos@aanc.se**Namn, v.g. texta****Mail****Mobil**

Arbetsplats:**Adress:****Postnr:****Tfn:****Ref.nr****OBS!**Fakt. Adress om annan
än ovan:Ansvarig
chef:**Ort:****Fax:**Bindande anmälan. Vid förhinder skickar ni ersättare. Sista anmälningsdag
3 oktober 2016.