

# Workshop

## Hållbar hälsa - God arbetsmiljö

*Trygghet på jobbet ger välfungerande, kreativa och friska medarbetare!*

Otrygghet och oro skapar stress och går hand i hand med skenande sjuktal på många arbetsplatser. Forskningen visar på lösningen - att skapa en arbetsplats där medarbetarna känner sig så trygga som möjligt. \*

### Hur kan vi uppnå det?

- **Kunskap** - genom en gemensam kunskapsbas om hur vi människor och våra hjärnor fungerar och att vi är varandras arbetsmiljö.
- **Förståelse** - Vi "smittar" varandra med stress eller med lugn och harmoni – och vi kan välja.
- **Strategier** - för stresshantering och självmedkänsla hos varje individ – en verktygslåda.
- **Kultur** - genom en kultur och ett ledarskap på arbetsplatsen som präglas av goda och meningsfulla relationer. En tillitsskapande anda av att man stöttar varandra i med- och motgång. Man vågar göra sin röst hörd.
- **Vardagsrutiner** – trygghetsarbetet integreras i det dagliga arbetet med kontinuerlig uppföljning och utvärdering.



Stina Norén och Maria Norén är båda varma och inspirerande utbildare och coacher med lång erfarenhet av att möta, utbilda och stärka människor.

*\*Upplägget bygger på forskning från bl.a. Prof. Paul Gilbert, Fil.dr. Emma Seppälä och Annie McKee – Ledarskap och organisationspsykologi.*

## Workshop (1,5-3 tim, efter önskemål)

En upplevelsebaserad workshop med teori och praktiska övningar. Deltagarna får en gemensam kunskapsbas och konkreta verktyg för nedvarvning och omtanke om sig själva – grundläggande steg för trygghet och hälsa på arbetsplatsen. Gruppstorlek: 5-20 personer

### Innehåll:

- Din omtänksamma "stenåldershjärna"
- Stress – Vad händer i kroppen?
- Våra tre motivationssystem (Pedagogisk modell av prof. Paul Gilbert)
- Tekniker för nedvarvning och aktivering av Trygghetssystemet
  - Andning
  - Mindfulness – ett hållbart förhållningssätt till livet
  - Självmedkänsla/Compassion – meditation för inre trygghet och omtanke
  - Annat hjälpsamt för stresshantering

Denna workshop kombineras med fördel med individuell handledning i stresshantering och/eller 5-10 veckorspaket med gruppträning i stresshantering på arbetsplatsen.

**För mera information:** Kontakta Keith Sivenbring, Arnqvist & Sivenbring AB, 0730-50 43 00  
[keith@arnqvist-sivenbring.se](mailto:keith@arnqvist-sivenbring.se)