# HALVDAGSFÖRELÄSNING

med Charlotte Rydefjärd

## Stressa smart

- förbättra ditt mående och öka din arbetsglädje

### Skapa en sundare relation till stress, stressa smart!

Stress är en naturlig del av livet. Större medvetenhet kring stress leder till bättre stresshantering.

Låt stressen bli en källa att nå mål och öka välbefinnandet!

### Ökad medvetenheten kring stress!

Dagen kommer ge svar på:

- **Vad gör oss lyckliga?**
  Vad säger forskningen?
- **Vad är stress och återhämtning?**
  Vad händer i kroppen och hjärnan?
- **Hur påverkar våra tankemönster våt mående?**
  Varför hamnar vi lätt i en ond cirkel?
- **Vad ärmindfulness?**
  Hur kan mindfulness vara ett verktyg för att stressa smart?

| | |
|---|---|
| **Passar för:** | Arbetsplatsens kick off, utbildningsdagar eller andra möten |
| **Omfattning:** | Halvdag, teori blandas med enklare övningar |
| **Plats:** | Enligt önskemål |
| **Pris:** | Enligt överenskommelse, beroende på plats och antal deltagare |
| **Kontakt:** | charlotte@relationskonsulterna.se, 036-305481 |

**Charlotte Rydefjärd** *har arbetat som socionom i över 25 år. Hon är vidareutbildad i KBT, grundläggande psykoterapiutbildning och i ACT (Acceptance and commitment theraphy) där mindfulness är ett viktigt inslag. Hon har gedigen kompetens gällande stress, utmattning och hur man får en bättre hälsa. Hon sprider gärna sin kunskap och vill inspirera andra att öka sitt välmående*

**Relationskonsulterna i Sverige AB**
Västra Storgatan 1 info@relationskonsulterna.se
553 23 Jönköping www.relationskonsulterna.se Org.nr. 556511-8303

relations konsulterna