

Säg JA till utmaning, NEJ till utmattning!

Hur kan vi undvika stress som kan leda till utmattning? Och vad gör vi om vi skulle hamna där?

För att skapa kunskap och insikt om stress och utmattning, dess konsekvenser för både organisationer och individer, erbjuder jag både kurser och föreläsningar. Utgångspunkten kan vara en akut situation eller ett allmänt resonemang kring både de mänskliga och ekonomiska aspekterna.

Föreläsningar:

Honungskälla eller honungsfälla

- handlar om arbetets roll i våra liv, varför vi kan bli så engagerade att vi blir fartblinda.

Det som är roligt och stimulerande, kan väl inte vara farligt, eller? Och vad händer sedan om jag fastnar i honungsfällan? Finns det någon väg ut ur den? Vad får en arbetsrelaterad sjukskrivning för konsekvenser ekonomiskt, socialt och personligt?



Friska medarbetare i friska organisationer

- fokuserar på faktorer som främjar det friska på arbetsplatser; ledarskap, kommunikation, delaktighet, mål och mening, värderingar och verktyg.

Vad kostar det att inte investera i organisationens hälsa och vilken avkastning får man för varje investerad krona? Vad innebär ett ömsesidigt ansvar mellan arbetsgivare och medarbetare? Vad innebär ett främjande synsätt, både för företaget och individen?

Båda föreläsningar belyser frågor som drivkraft, självkänsla, balans, mål och mening, samt värderingar och förhållningssätt både ur och individ- och organisationsperspektivet. Jag delar med mig även av mina egna erfarenheter av stress, utmattning, rehabilitering och omstart.

Med hjärna, hjärta och humor!

Riitta Eivergård
070-310 08 01

www.pragmator.com pragmator@telia.com