



Fokus på stress i privat- och arbetslivet

För medarbetare, arbetsgivare och fackliga företrädare

Innehåll

- Vad kostar stressen?
- Vilka är varningsklockorna?
- Stressens olika faser och utveckling.
- Stressens inverkan på hjärnan.
- Tecken på allvarlig stress.
- Varningssignaler på arbetsplatsen?
- Vad kan jag göra som individ?
- Vad kan man göra på arbetsplatsen?
- Vad utmärker en hälsosam arbetsplats?
- Kort om rehabilitering av utmattade medarbetare?

Tidsåtgång

3 timmar

Föreläsare

Helene Wrede, företagsläkare