



Mindre stress – mer ork

Personalavdelningen inbjuder till en föreläsning om stress och stresshantering.

Innehåll

- Vad är stress
- Vad fyller stress för funktion
- Kortvarig kontra långvarig stress
- Riskerna med stress
- Utmattningsymptom – varningssignaler
- Vad kan man göra åt negativ stress, bl a:
 - avspänning, inklusive praktisk övning
 - gränssättning

Inbjudna

Anställda inom SLU Ultunaområdet

Föreläsningstillfällen

Föreläsningen är cirka 2 timmar inklusive kortare rast och ges vid två tillfällen, max 30 deltagare per tillfälle:

onsdag 19 oktober kl 13 - 15 i sal X, Ulls hus, Ultuna eller

torsdag 27 oktober kl 13 – 15 i sal X, Ulls hus, Ultuna

Anmäl dig senast en vecka före till valt föreläsningstillfälle via länken nedan

[Anmäl dig här](#)

Platserna fördelas enligt principen först till kvarn.....

Kursledare

Föreläsare från Länshälsan

Föreläsningen är kostandsfri för deltagare

Frågor om föreläsningen ställs till arbetsmiljösamordnare Monica Östman e-post monica.ostman@slu.se eller telefon 018-67 12 27