



## 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
- Utmattningssymptom – varningssignaler
- Vad kan man göra åt negativ stress, bl a:
  - avspänning, inklusive praktisk övning
  - gränssättning

### Inbjudna

Anställda inom SLU Ultuna, Grimsö, Skinnskatteberg, Skara och institutionen för akvatiska resurser

### Föreläsningstillfällen

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

**tisdag 31 januari kl 13 - 15 sal L, Undervisningshuset Ultuna, video eller**

**tisdag 7 februari kl 13-15 Sal L, undervisningshuset Ultuna, video,**

För Ultuna och Skara krävs anmälan 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](mailto:monica.ostman@slu.se) eller telefon 018-67 12 27