



## För höga krav- om perfektionism

Personalavdelningen inbjuder till en föreläsning höga krav – om perfektionism.

### Innehåll

Upplever du ofta att du inte är nöjd med dina prestationer nästan oavsett hur det faktiskt har gått? Kräver du mycket av dig själv och din omgivning? Perfektionism utmärks av att de normer och regler vi sätter upp för oss själva eller omgivningen är så höga att de inte går att uppfylla eller att de går att uppfylla men till en orimligt hög kostnad. Under seminariet får du lära dig mer om perfektionism och ta del av hanteringsstrategier att prova om du upplever att dina perfektionistiska beteenden har negativa konsekvenser.

### Syfte/mål

Få kunskap om perfektionism, perfektionismens funktioner och hanteringsstrategier för att utmana perfektionistiska beteenden.

### Inbjudna

Anställda inom SLU Ultuna, Grimsö och Skinnskatteberg.

### Föreläsningstillfällen

Föreläsningen är cirka 2 timmar inklusive kortare rast, max 30 deltagare.

**onsdag 19 april kl 13 - 15 sal D, Undervisningshuset Ultuna, Samsalen på Grimsö och konferenssalen i Skinnskatteberg**

Anmälan senast en vecka före föreläsningen till [asken@slu.se](mailto:asken@slu.se). Meddela då vilken ort du deltar från samt skriv ”höga krav” i ämnesraden

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