



Avspänd och effektiv

Personalavdelningen inbjuder till en föreläsning på temat ”avspänd och effektiv”.

Innehåll

Är du ofta uppvarvad och spänd när du jobbar? När vi väl är i ett anspänt tillstånd är det lätt att vi fortsätter med stressbeteenden som att till exempel dra upp axlarna, hålla andan, röra oss snabbt, prata äta fort och göra flera saker samtidigt. Hur vi tar oss an arbetsuppgifter har betydelse för vår upplevelse av arbetsro och förmåga att fokusera. Under seminariet får du tips på verktyg för att minska för aktiviteten onödig anspänning och för att öka dina möjligheter att fokusera och arbeta effektivt.

Syfte/mål

Öka arbetstillfredsställelse och öka prestations- och koncentrationsförmågan.

Inbjudna

Anställda inom SLU Ultuna.

Föreläsningstillfällen

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

onsdag 26 april kl 13 - 15 sal E, Undervisningshuset Ultuna,

Anmälan senast en vecka före föreläsningen till asken@slu.se skriv ange ”avspänd och effektiv” i ämnesraden i e-posten

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