



Frukostmöte ”fånga signaler och hejda stressen”

Många av våra sjukskrivningar orsakas av stress och stressrelaterade problem. En grupp som syns i detta är våra doktorander. Som handledare har du en viktig roll i doktorandens utbildning. Att se symptom och tidigt fånga signaler ger möjlighet att arbeta förebyggande och därmed minska riskerna för att dessa problem uppstår. Personalavdelningen inbjuder till ett frukostmöte för att ge verktyg för detta.

Innehåll

Hur kan jag i min roll som handledare förebygga att mina doktorander drabbas av stressrelaterad ohälsa? Vilka signaler på stress kan jag lägga märke till hos mig själv och mina doktorander och hur kan jag hantera dessa när de uppstår? Syftet med seminariet är att öka kunskaperna hos handledare om vad man kan göra för att förebygga att stressrelaterad ohälsa och öka möjligheterna för handledare att tidigt fånga upp signaler på stressrelaterad ohälsa hos sina doktorander.

Inbjudna

Handledare till doktorander

När och var

**tisdag 19 september kl 8.00 – 9.30 i Bottenhavet i sal Q, Ulls hus
eller**

tisdag 7 november kl 8:00 – 9.30 i Bottenhavet i sal U, Ulls hus

Anmälan senast en vecka före valt seminarium via länk [anmäl dig här](#)

Medverkande

Hanne Frigell, legitimerad psykolog, Länshälsan

Frågor om mötet besvaras av arbetsmiljösamordnare Monica Östman e-post monica.ostman@slu.se , telefon 018-67 12 27