

Stress-Grupp

1. Se filmen **Stresstriangeln** i onlinekursen Spänn av dina muskler/Föreläsning & fakta
2. Hur många av er känner igen i er att (räck upp en hand) Här är bara några exempel ta upp mindre eller fler. Om du vill dom ska fylla i ett dokument kan du använda det som finns i onlinekursen **Mindfulness/Uppgift & Aktivitet/ Bli medveten**
 - a. Oroar mig för saker jag egentligen inte kan påverka
 - b. Har tankar mest på framtiden
 - c. Har tankar mest på dåtiden
 - d. Glömsk och virrig
 - e. Känner mig energilös
 - f. Självkritisk
 - g. Får hjärtklappning
 - h. Rastlös svårt att sitta still
3. Vad beror det på? (Varför räcker man upp handen på ovan) Låt dom diskutera två och två och sen ta upp det i storgrupp vad dom kommer fram till
4. Hur kan det gynna er att minska stressen tror ni?
5. Vad finns det för lösningar och verktyg? Ta upp några som finns i onlinekurserna om stress tar upp ex återhämtning, avslappning, prioritet, följa värderingar. Finns det fler?
6. Vad behöver vi som arbetsgivare göra? Här kan man tex ta upp dokumentet **Stressmanagement_frågorbalansgrupp** som du hittar i onlinekursen **Stressmanagement/ Uppgift & Aktivitet /Medvetenhet balans**
7. Vad skulle du själv behöva göra?
8. Sammanfatta