

Föreläsning om utmattningssyndrom - En av våra tiders stora folksjukdomar

Skynda långsamt



Jouanita

- om utmattning,
bemötande &
återhämtning

Ny föreläsning



Veronica

www.aterhamningskonsult.se

Föreläsningens innehåll

Skillnaden mellan
utmattningsdepression och
utmattningssyndrom
- definition, symptom och behandling
Veronicas resa från då till nu
När bågaren rinner över
Vad hjälpte?
Vad är gott bemötande?
Hur kan vi bli bättre på att bemöta
varandra?

Vad är återhämtning från psykisk
ohälsa?
Hur kan vi stödja återhämtning?
Hur kan vi förebygga
utmattningssyndrom på arbetsplatsen?
Så gör du som chef
Så gör du som kollega
Gruppdiskussion och övning

För mer information maila till
info@aterhamningskonsult.se