

UTVÄRDERING

Utbildning i Stressprevention och stresshantering för chefer

Genomförd: Juni 2018

Omfattning: 8 timmar

Deltagare: Ledningsgrupp 10 personer

Föreläsare/Kursledare Kerstin Grudén



Markeringarna ★ visar deltagarnas genomsnittliga betyg

Vad tyckte du om kursen?						I mycket hög grad
	Inte alls					
Jag tycker att innehållet i utbildningen var relevant	1	2	3	4	5 ★	6
Upplägget var bra med tanke på ämne, deltagarna och gruppstorleken	1	2	3	4	5 ★	6
Föreläsaren hade goda kunskaper inom området	1	2	3	4	5 ★	6
Föreläsaren kunde förmedla kunskaperna på ett bra sätt	1	2	3	4	5 ★	6
Jag känner att jag kommer att ha nytta av kunskaperna från utbildningen i mitt fortsatta arbete	1	2	3	4	5 ★	6

Kursens innehåll:

- Stress – Grundläggande kunskaper om stress och hur den påverkar oss i arbetslivet.
- Att arbeta förebyggande med organisatoriska faktorer – chefens verktyg
- Att arbeta förebyggande med medarbetare och arbetsgrupper – Tidiga signaler och åtgärder
- Att förebygga och hantera stress på arbetsplatsen vid tex kriser, hög arbetsbelastning och förändringar

Kerstin Grudén, Leg. psykolog
070-6981480
kerstin@grudenutveckling.se

Grudén Utveckling AB
Box 975
801 33 Gävle

Org nr 556866-5789
Bg 801-4342
PG 77961-1