

# DIPLOMERAD STRESSMANAGER

## - Utbildning till Diplomerad Stressmanager

### Utbilda dig eller dina medarbetare till Diplomerad Stressmanager

Överallt pratas det om stress - hemma, på jobbet, i skolan och i media. Människor lever i och med stress i vardagen på ett sätt som börjar sätta allvarliga spår i såväl individer som samhälle.

Har även er organisation individer eller grupper som visar symptom på stress?

Utbildningen utvecklar ett nytt förhållningssätt till stress och ger även verktyg och material för att hjälpa andra på arbetsplatsen. Med en eller flera Stressmanagers i organisationen får ni tillgång till den kunskap och kompetens som behövs för att arbeta förebyggande och långsiktigt för ökad hälsa och välmående.

#### Ur innehållet

- Stress - symptom och effekter
- Mental Träning – grunder och tillämpning
- Coaching – förhållningssätt och kraftfulla frågor
- Tanke, känsla och handling – hur påverkar vi oss själva i vald riktning

Mental Träning och Coaching är dokumenterat effektiva metoder för stresshantering och Personlig Utveckling. Utbildningen är upplevelsebaserad med aktiverande frågeställningar och praktisk träning för att deltagarna på bästa sätt ska kunna tillägna sig både metoder och förhållningssätt. Självklart tar vi också del av modern forskning och de teorier som ligger till grund för de metoder vi arbetar med.

Utbildningens längd 2+2+1+½ dagar i grupp samt träningsuppgifter mellan träffarna.

- Kursansvarig:** Lars-Eric Uneståhl.  
Fil. Dr. Professor i tillämpad Psykologi och Mental Träning och Rektor för Skandinaviska Ledarhögskolan.  
Har publicerat ett 20-tal böcker och över hundra forskningsrapporter.  
Har arbetat med nationella och olympiska team samt många företag i en rad olika länder.  
Grundare av ISMTE – the International Society of Mental Training and Excellence.  
För svenska folket mest känd för de träningsprogram som flera hundra tusen använt sedan 1970-talet.
- Kursledare:** Gregor Schill.  
Internationellt certifierad Coach, Mental Tränare och utbildare.  
Bakgrund som ledare i näringslivet.  
Coachar individer, team och organisationer.  
Anlitad av SOK, Sveriges Olympiska Kommitté, inför OS 2008.  
Håller utbildningar inom Ccaching, coachande ledarskap och Mental Träning.
- Datum:** Enligt överenskommelse. Kan bokas för företag 6-16 deltagare.
- Investering per deltagare:** 16.500:- ex moms, inkl. material och fika.
- Anmälan:** Förfrågan görs via mail till [info@buenavida.se](mailto:info@buenavida.se) eller telefon 08-650 72 60.