

Stress eller arbetsro på jobbet?

Numera har de flesta en insikt om stressens negativa och nedbrytande sidor. Många längtar efter arbetsro och att i ett lugn få möjlighet att bli mer effektiv och produktiv? För så är det; Stress ökar inte effektiviteten, men däremot risken för att göra fel.

Vem ska skapa detta lugn; chefen, HR, föräldrar, företag, samhälle.....? Vem har ansvaret för att du ska lära dig att lyssna på var dina gränser går innan stressen sätter igång och kanske leder till utmattning? Svaret bör vara du själv – men det kanske inte är så enkelt om klimatet runtomkring visar på annat!

Forskning visar tydligt på de stora förlusterna med stress och vilka kostnader som drabbar företag när personal faller bort. När företag får ta dessa kostnader till större del, vore det då inte logiskt att *förebygga* stress på arbetsplatsen?

Vi erbjuder företag stressavvänjning och lär ut hur detta kan bli en sund kultur på hela företaget! Till en rimlig kostnad och med enkla metoder kan alla bli bra på att hålla stressen nere och då också prestera bättre. Hur dessa två motsatser kan samverka, lär vi givetvis ut.

Ge oss lite av er tid så lär vi ut:

- Kunskap om stress och förluster för personal och företag i detta
- Kunskap om vad som är de positiva delarna med mer harmoni
- Träning med korta övningar som omgående ger ett lugn
- Hjälptill att skapa en vinnande kultur där stöd finns att hålla stressen nere

Konsulter är Lennart Matikainen och Rickard Carlsson

Lennarts bakgrund är också inom elitidrott som aktiv, men också tränare och rådgivare för VM och OS – medaljörer. Sedan 1993 har Lennart verkat som utbildare, föreläsare och relationscoach, inom media, organisationer och företag - faktiskt ända upp på regeringsnivå. Lennart har även givit ut två böcker om samspel och relationer och anlitas bl.a. av fackföreningen Ledarna som föreläsare.

Rickards bakgrund är fd. elitidrottsman på landslagsnivå, ubåtsofficer, försäljnings- och marknadschef, egen företagare och företagsledare. En av Rickards främsta meriter är att på drygt tre år utvecklat ett företag och som ensam säljare niodubblat företagets omsättning, enbart genom organiskt tillväxt. 2006 utsågs företaget av Dagens Industri till ett av årets Gasellföretag.

Varmt välkomna!



Lennart Matikainen



Rickard Carlsson