

# Balans i arbetet och livet



## Få en bättre balans och minska stressen

Arbetet har en central roll i tillvaron. Drivkrafterna för att göra en bra arbetsprestation är starka. Samtidigt ökar pressen och stressen i arbetslivet, vilket kan innebära en sämre livskvalitet. Därför vill allt fler försöka få balans i tillvaron. Tiden är en trång sektor och hur tiden används har stor betydelse. Att förstå sambandet mellan krav/förväntningar och resurser/förmågor är viktigt. Lär Dig också att effektivisera arbetet på arbetsplatsen och i hemmet samt att formulera personliga utvecklingsmål.

### Ur programmet

- Några tankar om arbetet och livet
- Arbetets drivkrafter
- Tid och tidsanvändning
  - Tiden - en trång sektor
  - Tidsanvändningen kan förbättras
- Balans i livet
  - Krav/förväntningar contra resurser/förmågor
- Stress och press i arbetslivet
  - Stressen ökar i arbetslivet
- Faktorer som påverkar hälsan
  - Livsstil
  - Motion
  - Kost
  - Sömn
- Effektivisering av det egna arbetet
  - Olika tekniker
- Att göra en livsanalys
  - Hur ska jag kunna förverkliga mina drömmar?
- Personliga utvecklingsmål
- Balans i tillvaron
  - Svårigheter och möjligheter
  - Handlingsstrategier

### Målgrupp

Chefer, handläggare och andra medarbetare i olika organisationer. Ev kan föreläsningen varvas med gruppövningar. Seminariet är upplagt på 1 dag (alternativt 1/2 dag). Även alternativ med en kortare föreläsning på 1 eller 2 timmar finns.

### Balans i tillvaron

Det är inte lätt att uppnå en *balans* i tillvaron. De perioder som vi upplever att det mesta fungerar bra – vad gäller arbetet, hälsan och relationerna till våra närmaste – är ofta alltför korta. Men det går att påverka sin egen situation avsevärt. Även de små stegen åt rätt håll är viktiga. Ofta är det fråga om att ta till sig andras erfarenheter – att försöka "tänka efter före". På det här seminariet får Du god hjälp till detta.

**Björn Ericsson, TEMNUS AB**, har hållit många uppskattade föreläsningar om balans i livet. Han har skrivit böckerna "*Om att nå balans i arbetet och livet*" (Brain Books, 2005) och "*Att leda en frisk och framgångsrik organisation*" (Brain Books, 2007).

