

EFFEKTIV UTAN STRESS



**BÄTTRE PRESTATION
MED MINDRE STRESS**

BALANS OCH EFFEKTIVITET I ARBETSLIVET

Vad är stress och hur påverkar den oss och vårt fokus?

- ⚙️ Varför blir du stressad?
- ⚙️ Att hantera stressen på arbetet och samtidigt göra ett bra jobb
- ⚙️ Det här är den farligaste stressen – och vad du kan göra åt den
- ⚙️ Metoder som snabbt skapar lugn och arbetsro



Hanna Nolin, föreläsare
och ICF-coach

Så påverkas sömnen av stress

- ⚙️ Hur ser sambanden ut mellan sömn, stress och hälsa?
- ⚙️ Riskerna med att sova för lite
- ⚙️ Så påverkas sömnen av stress
- ⚙️ Så kan du tänka runt sömn och stress



John Axelsson, professor
och sömnforskare

Så jobbar du effektivt utan att stressa

- ⚙️ Bemästra konsten att prioritera när allt känns brådskande
- ⚙️ Ett konkret system för att planera som fungerar i vardagen
- ⚙️ Identifiera dina personliga förhållningsbeteenden
- ⚙️ Smart användning av AI och digitala verktyg



Petra Brask,
effektivitetsexpert

20 maj 2025, Stockholm

3 experter föreläser

09.00 REGISTRERING MED KAFFE OCH SMÖRGÅS

09.30 VAD ÄR STRESS OCH HUR PÅVERKAR DEN VÅRT FOKUS?



Stress är en vanlig energitjuv i arbetet och den kan hindra oss från att tänka klart och jobba effektivt. Vi inleder dagen med att reda ut vad stress egentligen är. Vilken stress är farlig och varför är vi så bra på att stressa upp oss själva? När du förstår mer om stressen kan du enklare göra något åt den och fokusera bättre.

Hanna Nolin håller utbildningar i stresshantering, presentationsteknik, facilitering, ledarskap och kommunikation. Hon har en bakgrund som vetenskapsjournalist, ICF-coach, pedagog och skådespelare och är mycket omtyckt som utbildare. Hanna ger dig forskningsbaserad kunskap om stress och stresshantering, framförd på ett sätt som är lätt att ta till sig.

12.30 SOVER DU TILLRÄCKLIGT FÖR ATT KUNNA VARA EFFEKTIV?



Hur ser sambanden ut mellan sömn, stress och hälsa? Vi går igenom vad som händer i kroppen och hjärnan när vi sover och vilka riskerna är med att sova för lite. Vi kommer att prata om hur man kan tänka runt sömn och stress och att stress faktiskt kan stödja sömnen. Du får tips om saker att göra för att sova bättre och när man bör söka hjälp för sina sömnbesvär.

John Axelsson är professor vid Stockholms Universitet och forskargrupsledare vid Karolinska Institutet. Han är även författare till boken Sömnsmart. John är fascinerad av hur dagens samhälle som är aktivt 24 timmar om dygnet påverkar sömnen. Han vill med sin forskning öka kunskapen om hur vi sover och visa på konsekvenserna för hjärnfunktion och hälsa.

14.30 SÅ JOBBAR DU EFFEKTIVT UTAN ATT STRESSA



Uppnå en stressfri och produktiv vardag med hjälp av konkret planering, smart användning av AI och annan teknik samt förmågan att prioritera och förstå dina egna beteenden. Utveckla självinsikt och empati för att optimera din effektivitet och skapa hållbara vanor.

Petra Brask, erfaren effektivitetsexpert och tidigare programledare för TV-serien Tidsjakten. Hon är föreläsare, krönikör och författare samt programledare för den populära podcasten Tidspodden. Petra visar hur du skapar struktur i arbetsvardagen och hanterar de största tids- och energitjuvarna, bl a med hjälp av AI.

16.00 UTBILDNINGEN ÄR AVSLUTAD



Program 09.30 - 16.00

STRESSENS ORSAKER OCH HANDFASTA TIPS MOT STRESS

- Vad är stress egentligen, och vad gör den med oss?
- Vad kan man aktivt göra åt sin stress just nu?
- Att hantera stressen på arbetet och samtidigt göra ett bra jobb
- Det här är den absolut farligaste stressen – och vad du kan göra åt den
- Så undviker du det vanligaste felet du gör när du blir stressad
- Varför vi är så väldigt bra på att stressa upp oss själva
- Handfasta tips på hur du kan lugna dig själv
- Hur du med enkla metoder snabbt kan få effekt i vardagen och känna mer lugn



Hanna Nolin, föreläsare
och ICF-coach

SÅ PÅVERKAR SÖMVEN VÅRA PRESTATIONER OCH VÅR HÄLSA

- Varför sover vi?
- Detta händer i kroppen och hjärnan när du sover
- Hur ser sambanden ut mellan sömn, stress och hälsa?
- Riskerna med att sova för lite
- Så påverkas sömnen av stress
- Så kan du tänka runt sömn och stress
- Kan stress faktiskt stödja sömnen?
- Detta kan du göra för att sova bättre
- När är det dags att söka hjälp för sömnbesvär?



John Axelsson, professor
och sömnforskare

STRATEGIER FÖR STRESSFRI PRODUKTIVITET

- Utveckla ett konkret system för att planera som fungerar i vardagen
- Smart användning av AI och digitala verktyg – strategier för att låta tekniken avlasta dig
- Bemästra konsten att prioritera när allt känns brådskande
- Identifiera dina personliga förhållningsbeteenden och omvandla dem till goda vanor
- Förstå dina egna mönster och vänd dem till din fördel
- Empati, mot dig själv och andra, är en superkraft och förutsättning för effektivitet



Petra Brask,
effektivitetsexpert

HÅLLTIDER

09.00 Registrering och morgonkaffe
09.30 Utbildningen inleds
10.30 Förmiddagsfika
11.30 Lunch
14.00 Eftermiddagsfika
16.00 Utbildningen är avslutad



EFFEKTIV UTAN STRESS

20 maj 2025, Centrala Stockholm



**BÄTTRE PRESTATION
MED MINDRE STRESS**

BALANS OCH EFFEKTIVITET I ARBETSLIVET

Bli mer effektiv i jobbet och få samtidigt en långsiktigt hållbar tillvaro. Lär dig att hantera en stressig arbetsvardag och öka effektivitet och välmående.

Alla tjänar på att vi stressar mindre. Vi håller längre, presterar bättre och blir mer fokuserade. Välkommen till en viktig dag!

Vad är stress och hur påverkar den oss och vårt fokus?

- ⊗ Att hantera stressen på arbetet och samtidigt göra ett bra jobb
- ⊗ Det här är den farligaste stressen – och vad du kan göra åt den
- ⊗ Metoder som snabbt skapar lugn och arbetsro

Så påverkas sömnen av stress

- ⊗ Hur ser sambanden ut mellan sömn, stress och hälsa?
- ⊗ Riskerna med att sova för lite
- ⊗ Så påverkas sömnen av stress

Så jobbar du effektivt utan att stressa

- ⊗ Bemästra konsten att prioritera när allt känns brådskande
- ⊗ Ett konkret system för att planera som fungerar i vardagen
- ⊗ Smart användning av AI och digitala verktyg

DELTAGARAVGIFT

6.980 kr per person.

Priset är exkl moms och inkl lunch, fika och dokumentation.

OLIKA SÄTT ATT BOKA

Boka på vår hemsida hjartum.se
Mejla till info@hjartum.se
Ring **08 - 660 21 60**
Scanna **QR-koden:**



KONFERENSSLOKAL

Konferensen kommer att hållas centralt i Stockholm. Lokal meddelas alla deltagare ca 2 veckor före start.

HOTELL

I kallelsen till konferensen får du förslag till hotell i närheten av lokalen samt rabattkoder.

BOKNINGSVILLKOR

Fri avbokning fram till 2 veckor före konferensens start.

Vid avbokning 2 - 0 veckor före start debiteras 100 % av avgiften. Du kan överlåta platsen till en kollega. Du kan även boka om till annat tillfälle mot en avgift.

För fullständiga bokningsvillkor, vänligen se vår hemsida.

ÖVRIGT UTBUD

Besök vår hemsida hjartum.se för att se hela vårt utbud av utbildningar och konferenser.