



Eliminera jobbrelaterad
stress på endast 3 dagar



Academy
TOMAS LYDAHL
När du vill göra en förändring på riktigt

www.tomaslydahl.se

Lektion 2: Skapa en stödjande arbetsmiljö och livsstil

Innehåll: Lektionen fokuserar på praktiska strategier för att skapa en arbetsmiljö och livsstil som minimerar stress. Vi diskuterar betydelsen av arbets/liv-balans, betydelsen av goda relationer på arbetsplatsen, och hur man kan skapa struktur och rutiner som stödjer välbefinnande.

Reflektion:

- Identifiera konkreta steg du kan ta för att förbättra din arbets-/liv-balans.
- Fundera över dina relationer på jobbet och vilka steg du kan ta för att förbättra dessa.
- Sätt upp en daglig rutin som inkluderar tid för avslappning och återhämtning.



När du vill göra en förändring på riktigt