



Eliminera jobbrelaterad
stress på endast 3 dagar



Academy
TOMAS LYDAHL
När du vill göra en förändring på riktigt

www.tomaslydahl.se

Lektion 3: Utveckla motståndskraft och positivt mindset

Innehåll: Denna lektion handlar om att bygga upp mentala strategier för att hantera stress när den uppstår, och att utveckla en mer positiv inställning till arbete och livet i allmänhet. Vi utforskar hur du snabbt avslöjar stressens ursprung i varje situation för att undvika den.

Reflektion:

- Reflektera över hur ditt förhållningssätt till stress har förändrats under kursens gång. Om du inte tycker att ditt förhållningssätt har ändrats, gå tillbaka till lektion ett igen.
- Utvärdera de strategier och verktyg som har introducerats och identifiera vilka som varit mest effektiva för dig.
- Sätt upp långsiktiga mål för hur du kan fortsätta arbeta med de kunskaper och insikter du har fått under kursen.



När du vill göra en förändring på riktigt