



Dämpa stress och bygg mental styrka - Reflektionsfrågor:

- Hur upplever du den mentala balansen eller obalansen på din arbetsplats eller i ert team?
- På en skala 1-10, vilken stressnivå upplever du i ditt liv som helhet just nu? (1 är total harmoni och 10 är total stress)
- På en skala 1-10, vilken stressnivå upplever du din närmaste omgivning ha just nu, dvs. den stress du möter i din vardag och som inte är din? (1 är totalt harmoni och 10 är total stress)
- Om du ska välja en stressdämpande aktivitet för er som grupp, vilken väljer du?
- Vad är stress och vad är mental ohälsa?

Hoppas du gillade föreläsningen! Vill du veta mer kan du ställa frågor direkt till mig via portalen. Där kan du också boka mig via webinarie eller på plats hos ditt företag eller organisation.

Med vänlig hälsning

Annette Lefterow