

Stress och kris Grund

Grundläggande kunskap om stress- och krisreaktioner samt om rutiner för omhändertagande och stöd.

Omfattning: Halvdag



Målgrupp

Kursen riktar sig främst till chefer och arbetsledare, men passar även medarbetare som vill stärka sin förmåga att förstå och hantera situationer som kan leda till stress och kris. Utbildningen ger kunskap om vanliga stress- och krisreaktioner samt en grundläggande förståelse för arbetsmiljölagens krav och det ansvar som arbetsgivare, chefer och arbetsledare har för att förebygga ohälsa och ge stöd vid behov.

Förkunskaper

Inga förkunskaper krävs.

Praktisk information

Kursintyg utfärdas efter genomförd kurs. Om du deltar på distans behöver du ha en fungerande kamera och mikrofon.

Kursbeskrivning

Kursinnehåll

- Positiv och negativ stress

- Vanliga stress- och krisreaktioner
- Arbetsgivarens ansvar enligt arbetsmiljölagen när det gäller krisstöd
- Stöd och omhändertagande vid stress- och krissituationer

Kursmål

Efter genomförd kurs ska deltagaren kunna känna igen vanliga stress- och krisreaktioner samt ha grundläggande kunskap om hur stöd och omhändertagande kan ges i samband med stress- och krissituationer.