



# Psykisk (o)hälsa – verktygslåda för att må bra!

Genom att arbeta aktivt med att förebygga psykisk (o)hälsa och att tidigt se signaler kan vi bryta trenden! Under en eftermiddag fördjupar vi oss inom området och får lyssna till inspirerande föreläsare – allt för att ditt företag ska kunna hitta en verktygslåda för att få företagets medarbetare att utvecklas och må bra!

## Program

### Psykisk hälsa – din mest lönsamma investering

Vad är psykisk ohälsa? Och hur är psykisk ohälsa kopplat till ekonomisk lönsamhet och minskad produktivitet?

Linus Zackrisson, *föreläsare och strategisk konsult inom HR och ledarskap med fokus på psykisk ohälsa på Optimal Advice, samt grundare till organisationen Understand*

### Hur kan man förebygga ohälsosam stress i arbetslivet?

Vad kännetecknar en hållbar arbetsplats? Vad är positiv stress, och hur kan vi använda våra medfödda stressreaktioner på ett konstruktivt sätt? Hur kan man hitta en balans mellan hög prestation och bibehållet välmående? Vad kan man som chef göra för att minska risken för stressrelaterad ohälsa hos sina medarbetare? Celina Sari Segerlund, *psykolog och regionchef på PBM Sweden*

### Nycklarna till ett framgångsrikt hälsoarbete

Hur kan en satsning på god hälsa spara pengar? Vilka faktorer är viktiga för att skapa ett hållbart och långsiktigt hälsoarbete? Lär dig om hur du främjar välmåendet och därmed prestationen hos dina medarbetare.

P-O Osbeck, *Fysiotest*

## Praktiskt

### Datum och tid

19 mars 2020  
11:30 - 16:30

### Plats

Malmö Börshus,  
Skeppsbron 2, Malmö

### Pris & övrig information

1495 kr/pers för medlemsföretag i Handelskammaren.  
*Mängdrabatt – gå 5 betala för 3 från samma företag.*  
Som medlem i något av våra temabaserade Nätverk får du 500 kr rabatt – ange vilket nätverk i din anmälan.  
2495 kr/pers för icke-medlemmar.

Moms tillkommer. Anmälan är bindande, men platsen kan överlåtas.

Sista anmälningsdag är den 12 mars.

*Vi börjar med lunch kl.*

**Pausyoga – ladda batterierna!**

Mikrotips samt övningar på vad du kan göra och införa på din arbetsplats.

Niki Schönström, N yoga studio

**Psykisk ohälsa – vad gäller i arbetslivet?**

Vilka skyldigheter och rättigheter har arbetsgivaren i situationer vid psykisk ohälsa.

Maria Moberg, *arbetsrättsadvokat från MAQS Advokatbyrå*

**Att leda passionerat med personalen i fokus!**

Hur kan man på ett sunt sätt driva ett företag med personalen i fokus? Lyssna till ett bolag som lever som de lär.

Per Cato, regionchef *Mpya*

**Paneldiskussion**

Peter Gustafson, *CEO på Symbal Communication*, Linus Zackrisson, *från Optimal Advice, föreläsare/rådgivare*, Albin Tanke, *bitr. kyrkoherde och leg. psykoterapeut*

- Hur kan du som kollega och ledare upptäcka och se tecken på att någon inte mår bra?
- Vikten av att lyssna och vara närvarande
- Belysa ungas situation idag

*Programmet modereras av Handelskammarens Katarina Björnsdotter.*

Varmt välkommen!

**Kontaktpersoner****Agneta Lindroth**

040-690 24 06

agneta.lindroth@handelskammaren.com

**Johanna Krantz**

040-690 24 31

johanna.krantz@handelskammaren.com

**Plats**

Malmö Börshus, Skeppsbron 2, Malmö



## Läs mer

<https://handelskammaren.com/evenemang/psykisk-ohalsa-verktyglada-for-att-ma-bra/>



**Handelskammaren**  
I sydsvenska företags intresse