



Anna Bennich Karlstedt

Sjukt stressad

Anna Bennich Karlstedt är leg psykolog och startade sin karriär inom Företagshälso-vården. Det Anna är mest känd för är hennes föreläsningar på teman som stress, livsstilsfrågor och work-life balance och du har säkert sett henne i någon av TV-sofforna talades om just detta. Anna beskriver stress som i många fall något positivt. Utebliven återhämtning under längre tid däremot kan vara mycket destruktivt. Det finns tydliga symtom på att man missat återhämtningen som t.ex. högt blodtryck, sömnsvårigheter, yrsel, domningar, spända muskler, magproblem, halsbränna, lågt immunförsvar, minnesluckor och koncentrationssvårigheter. Frågor som Anna tar upp i föreläsningen är bl.a. – Vilka är dina stressbeteenden? Kan återhämtning vara aktiv? Behöver det ta lång tid att komma igen? Hur säkerställer du att du har en kontinuerlig återhämtning?

Målet med föreläsningen

- Ökad förståelse för hur stress fungerar
- Vikten av återhämtning
- Kunskap om hur man hanterar stress på ett effektivt sätt

Insikt - Coachande frågor

1. Vad blir du riktigt uppvarvad av?
2. Vad innebär återhämtning för dig?
3. Vad gör dig riktigt lugn?
4. Hur kan du påverka på din arbetsplats för att skapa en sund stressnivå?

Fotograf: Peter Knutson