

Datum

2024-05-23

Inbjudan utbildning i samtalsmetodik med Ullakarín Nyberg

Vi har alla någon gång på ett eller annat sätt upplevt hur det är att må psykiskt dåligt eller lida av psykisk ohälsa, som är ett begrepp som ofta används idag och innefattar allt från normala reaktioner i belastande situationer till psykisk sjukdom. För många människor är det svårt att prata om sin psykiska ohälsa, trots att de flesta av oss vet hur det känns. Ett skäl kan vara att det i vår kultur anses viktigt att klara sig själv och lösa sina problem på egen hand. Många skäms när de inte lyckas med det och drar sig för att belasta andra med sina svårigheter.

Att som chef möta en person som drabbats av psykisk ohälsa kan vara utmanande, oavsett orsak till problemen. Det handlar ofta om privata svårigheter som kan kännas integritetskränkande att fråga om, exempelvis skadligt bruk av alkohol, våld i nära relationer eller psykisk sjukdom. Som chef är det viktigt att visa medkänsla, men du har också ett arbetsmiljöansvar och de delarna kan vara utmanande att försöka kombinera. Genom att träna på dessa samtal går det att bli tryggare och säkrare i mötet med medarbetare som har det svårt.

Under utbildningen i samtalsmetodik kommer du att få öva på:

- Att förstå och prata om psykisk ohälsa
- Att reflektera med andra kring svårigheter vi kan hamna i
- Goda möten genom tips på användbara formuleringar
- Att bli bättre på gränssättning. Den som vill hjälpa måste göra det inom ramen för egna resurser och det går ofta att åstadkomma mer än man kan tro utan tidskrävande insatser
- Att bli medveten om egna styrkor och sårbarheter. Genom ökad medvetenhet är det lättare att använda dina resurser på ett konstruktivt sätt och att undvika fallgropar
- Att ta hänsyn till egna behov

Plats: Eken, Kompetenscenter

Datum och tid: 17 september kl. 08.30-15.00 (fika 08.30 och start för utbildning 09.00)

18 oktober kl. 08.30-15.00 (fika 08.30 och start för utbildning 09.00)

12 november kl. 08.30-15.00 (fika 08.30 och start för utbildning 09.00)



Anmälan: Anmäl dig till ett av ovanstående tillfällen genom nedanstående länk.
<https://esmaker.net/nx2/s.aspx?id=06a7f36c5abd>

Varmt välkomna!

Marina Timm
Folkhälsöstrateg

Ulrika Wennerkull
HR-chef

