

- Verktyg och metoder för att hantera psykisk ohälsa
- Gällande lagstiftning och arbetsgivaransvar
- Så kan du förebygga, stödja och hjälpa



Vi ser idag att den psykisk ohälsan ökar. Påfrestningar i vardagen, som oavsett om de är av privat eller arbetsrelaterad karaktär, påverkar medarbetarens psykiska mående negativt. Något som blir tydligt och påtagligt för dig som jobbar som chef eller med HR. Som arbetsgivare har du också ett formellt ansvar för den psykiska hälsan på arbetsplatsen genom Arbetsmiljölagens föreskrift om organisatorisk och social arbetsmiljö.

Vi kan inte skydda oss från livets alla riskfaktorer, inte heller helt skydda arbetsplatsen. Men vi kan utbilda oss som medarbetare, individer och medmänniskor i hur vi kan stärka våra psykiska resurser så att vi klarar av att balansera livets olika påfrestningar. Vi kan också skaffa oss kunskapen och verktygen att hantera såväl oss själva som varandra när ohälsan blir för dominant. I den här utbildningen får du just den kunskapen samt lär dig gällande lagstiftning och ditt ansvar som arbetsgivare.

Ökad teoretisk och praktisk kunskap skapar mod. Kunskap och mod som vi behöver för att se och använda arbetsplatsen som en möjlighet, en plats för att vända den negativa trenden och som en del i arbetet med social och organisatorisk arbetsmiljö.

Välkommen till en aktuell och viktig utbildning med Marie Hallander Larsson och Helena Reje!

DATUM	Ort	Kursavgift
26 maj 2026	Stockholm	9 900

Stockholm: Kurser i Stockholm äger rum på Posthuset, Vasagatan 28 i Stockholm. För dig som deltar i våra utbildningar erbjuder vi specialpris på två fina hotell nära kurslokalen: Nordic Light Hotel: boka på nordiclighthotel.com och ange bokningskod "FUN-deltagare" eller Clarion Hotel Sign: ring 08-676 98 00 eller mejla till cl.sign@choice.se och uppge avtalsnummer CH2005318.

Tid, 10.00-17.00.

I kursavgiften ingår kursdokumentation, lunch samt för- och eftermiddagskaffe. Moms tillkommer.

Psykisk hälsa på arbetsplatsen

– att hantera och förebygga psykisk ohälsa som HR eller chef

Kursinnehåll

10.00 Psykisk hälsa – arbetsgivarens ansvar

- Psykisk hälsa – grundläggande begrepp och synsätt
- Psykisk ohälsa
- Arbetsmiljör regler och arbetsgivaransvar
- Psykosocial arbetsmiljö
- HR:s ansvar och roll

12.30 Lunch

13.30 Träningspass

- TALA, LYSSNA, FRÅGA och RESPEKTERA

Strategi för förebyggande arbete

- Tankar kring strategi för HR:s förebyggande arbete
- Hjälp och stöd att få för HR

Summering och utcheckning

17.00 Dagen avslutas

Fakta

Målgrupp

Utbildningen vänder sig till dig som arbetar som chef eller inom HR

Mål

Utbildningens mål är att ge dig:

- grundläggande kunskaper om psykisk hälsa, dess förutsättningar och utmaningar
- kännedom om gällande lagstiftning och arbetsgivaransvar
- möjlighet att diskutera och träna på stödjande verktygen TALA, LYSSNA, FRÅGA och RESPEKTERA
- inspiration och idéer kring hur du som chef eller HR kan förebygga psykisk ohälsa på arbetsplatsen
- kunskap om när och hur du kan stödja och hjälpa medarbetare med psykisk ohälsa

Kursmaterial

I kursavgiften ingår kursdokumentation samt boken "Det hon aldrig sa" som Helena Reje har skrivit.

Kursledare

Helena Reje
Marie Hallander-Larsson

Kursavgift

I kursavgiften ingår kursdokumentation samt i de fall kursen genomförs på plats i våra kurslokaler även luncher samt för- och eftermiddagskaffe. Moms tillkommer.

Bokning och rådgivning

För bokning ring 08-600 62 00 eller skicka e-post till bokning@foretagsuniversitetet.se. För information och kursrådgivning ring 08-600 62 00 eller skicka e-post till kurs@foretagsuniversitetet.se.