

# Hälsa, livsstil och stress

## - från riskfaktorer till friskfaktorer

### Bakgrund

Ohälsan har ökat dramatiskt i Sverige de senaste åren. De flesta anser att det beror på ökad stress. Forskarna hävdar att den livsstilsrelaterade ohälsan utgör minst hälften av den samlade ohälsan. Vi måste inse att hälsoläget kan förbättras genom insatser av samhället, arbetsgivarna och inte minst individen själv.

Vi menar att det går att utveckla sin livstilskompetens så att en rad riskfaktorer omvandlas till friskhetsfaktorer! En satsning på medarbetarnas livstilskompetens är därför en strategisk åtgärd som långsiktigt förbättrar hälsoläget och som positivt påverkar organisationens resultat.

### Målgrupp

Utbildningen vänder sig till all personal inom organisationen, som behöver kunna hantera sin stress och lära sig att leva ett mer balanserat liv med många friskhetsfaktorer.

### Syfte

Utbildningen syftar till

- att medvetandegöra deltagarna om innebörden av begreppet livstilskompetens
- att ge kunskaper om hur livsstilen och stresshanteringen kan förbättras
- att peka på möjliga vägval och inspirera till framgång

### Omfattning

En halvdag.

### Metod

Utbildningen består av föreläsning i stor grupp.

### Innehåll

- 1 Vilken ohälsa har vi i dag och vem drabbas?
- 2 Välfärden har biverkningar. Vem bär ansvaret?
- 3 Biologin är inte förhandlingsbar. Vi är förklädda stenåldersmänniskor.
- 4 Vad påverkar hälsan och vad kan jag själv göra?  
- Välj vällevnad istället för felleknad. Byt riskfaktorer mot friskfaktorer.
- 5 Vilka är våra hälsofrämjande arenor?
- 6 Fysisk aktivitet – världens effektivaste läkemedel!
- 7 Stress – ett nytt fenomen? Vad kan jag göra?
- 8 Kompetens, motivation och välbefinnande.
- 9 Strategier för att förändra sin livsstil.