



**Minska stress, irritation och sjukfrånvaro.
Öka hälsa, glädje och effektivitet med
Jan Tern "the stress exit man".**

———— Några av Jans återkommande uttryck på föreläsningar och workshops ————

**"DINA TANKAR SKAPAR DIN
STRESS. LÄR DIG ÄNDRA DEM"**

Föreläsningar som syftar till action

**"VI ÄR VARANDRAS
ARBETSMILJÖ"**

Insatser som gör skillnad

**"LÅT OSS
GLADPRESTERA"**

Ökar glädje & effektivitet

**På följande sidor presenteras Jans specialområden,
föreläsningar, upplägg samt kundkommentarer >>>**

Jan Tern - 0768-147080 - jan@thestressexitman.com - www.thestressexitman.com

Några tankar kring stress, arbetsmiljö m.m.

MEN, MEN, MEN, OCH

Många som drabbas av utmattningssyndrom är högpresterande personer som försöker arbeta och prestera maximalt... MEN det är inte optimalt.

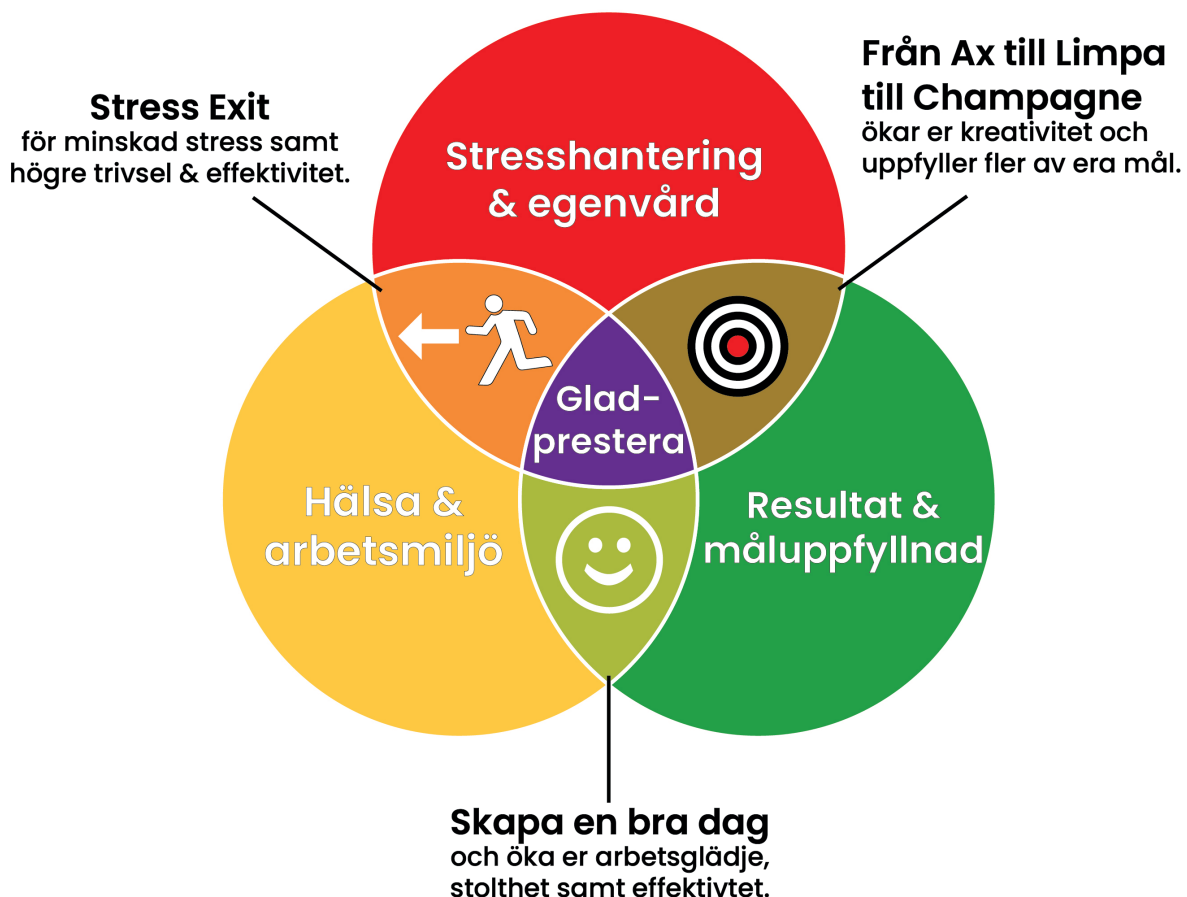
Stress och oro kommer inte bara från jobbet... MEN eftersom medarbetarna inte kan sjukskriva sig från livet kommer organisationen ändå att drabbas.

Visst krävs det tid och resurser att vinna talent wars, vara en eftertraktad arbetsgivare med en frisk, engagerad personal... MEN det kostar förmodligen ännu mer att släcka bränder, skapa rehabplaner, lösa konflikter, förlora intäkter och nyrekrytera då anställda säger upp sig.

Tänk om vi kunde bli mer proaktiva, jobba effektivare, må bättre... OCH att alla medarbetare förstår och agerar utifrån att vi är varandras arbetsmiljö.

Allt ovanstående går att fixa och det är vad Jan Tern "the stress exit man" har specialiserat sig på. Han har över 25 års erfarenhet av effektiv kompetensutveckling och har bland annat varit ansvarig för att utveckla friskvården inom Volvokoncernen. Nedan ser du hans tre populäraste föreläsningar och vad de gör för er arbetsplats. På nästa sida hittar du förslag på upplägg för att få en lyckad kompetenshöjning.

Jans populäraste föreläsningar för att skapa hållbara, friska, engagerade och lönsamma medarbetare och arbetsplatser.



Kompetenshöjande paket för märkbar förbättring

För att ni ska uppleva så stor nytta som möjligt erbjuder jag paketen: Guld, Silver och Brons.

GULD innehåller:

- Två förberedande möten á 30 min (Zoom eller Teams) för att skapa rätt innehåll
- En föreläsning på upp till 120 minuter
- Sammanfattande film på 5-10 minuter och som tar upp de tre till fem viktigaste punkterna från föreläsning. Filmen kan ses i en månad efter föreläsningen
- Möjlighet till interaktioner via Mentimeter¹
- 4 x 30 minuters konsultsamtal för ledare att utvecklas ytterligare inom området
- Restid inom Sverige (ersätts vid digital föreläsning med inspelning tillgänglig under en vecka)
- 40 st böcker av den titel som passar temat på föreläsning/workshop bäst²
- Förberedande eller avslutande enkät med 8-10 frågor³.

Görs den innan är du för att få en bättre bild över deltagarnas styrkor och behov. Om den istället körs i efterhand blir det för att förstärka och repetera budskapet. Det går att köpa till så ni får både före och efter.

- Alla föreläsningbilder som pdf⁴

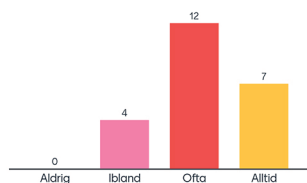
SILVER som ovan, men utan filminspelning, föreläsningbilder, konsultsamtal samt 20 böcker istället för 40, föreläsningstid på upp till 90 minuter istället för 120.

BRONS som silver, men utan enkät och böcker, samt att istället för två förberedande möten på 30 minuter kör vi ett möte på 45 minuter. Föreläsningstiden är max 75 minuter.

1. Interaktioner med Menti, skapar reflektion engagemang och ökad kompetens.

Go to www.menti.com and use the code 4458 9408

När det är mycket att göra, hur ofta försöker du göra flera saker samtidigt (även kallat multitasking)?

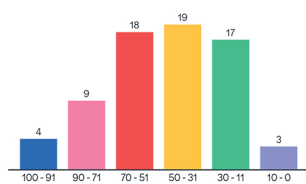


2. Böcker förstärker föreläsningen och ger möjlighet till fördjupning, 5 titlar att välja på.

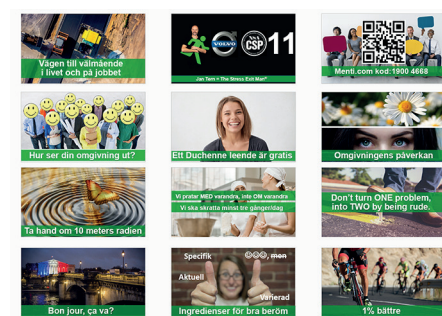


3. Enkäter som kan ge er info om nuläge, följa upp och repetera kompetensinsatsen m.m.

Hur mycket tror du att du kan minska din stress tack vare tipsen och verktygen som du fick i föreläsningen?



4. Föreläsningbilder som pdf, kan användas för att diskutera på efterföljande möten m.m.



På nästa sida presenteras föreläsningar och workshops >>>

Föreläsningar och workshops

TEMA: Stresskunskap, självledarskap och bättre arbetsmiljö

Stress Exit

Föreläsningen Stress Exit® vänder sig till alla medarbetare. Deltagarna får en ökad förståelse för varför stress negativt påverkar sömn, humör och sjukdomar. Viktigast är dock kunskapen om vad de kan göra för att inte hamna i stress, hur de blir mer motståndskraftiga mot stress och hur de minskar den upplevda stressen i olika pressade situationer tack vare de 6 Stress Exit-teknikerna. Tid: 30 - 120 minuter.



Se tecken och agera i tid för lägre sjukkostnader och minskat individuellt lidande

En föreläsning för chefer som syftar till att lära sig se varningssignaler i tid och då agera innan en lång sjukskrivning är ett faktum. Deltagarna får också ökad kunskap om vad som skapar stress och hur de kan undvika eller minska det i sin arbetsgrupp. Tid: 30 - 120 minuter.

Stressad och pressad eller kreativ och effektiv

En workshop där deltagarna själva får fundera över vilka stressorer som de möter i sina arbeten, vilka av dessa de kan påverka och framför allt vad som konkret ska göras för att minska mängden stress. Tid: 90 - 240 minuter.



TEMA: Arbetsglädje, stolthet och effektivitet

Skapa en bra dag

En föreläsning där deltagarna får kunskap, verktyg och inspiration för att öka glädje både på och utanför arbetet. Med ökad glädje, trivsel och tillit ökar produktivitet och kreativitet samtidigt som sjukfrånvaron minskar. Två bärande delar i föreläsningen är att vi är varandras arbetsmiljö och att du som person/människa/medarbetare kan träna och påverka hur du reagerar på olika situationer. Tid: 30 - 120 minuter

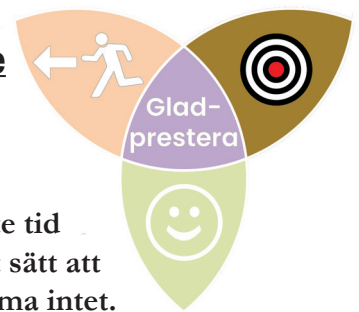
Öka humankapitalet

En föreläsning för ledare med fokus på vikten av glädje, hur välbefinnande kan höjas, hur vi stärker stolthet och samtidigt lär oss identifiera och minska de delar som skaver eller inte fungerar. Deltagarna får också många tips på hur medarbetarnas mentala tuffhet kan öka för att bättre klara motgångar och inte vara så oroliga för förändringar. Tid 30 - 90 minuter.

Gladprestera mera

En workshop där deltagarna arbetar fram hur styrkor kan förstärkas, hur vi gör våra uppgifter mer stimulerande och hur vi minskar irritationsmoment. När vi mår bra presterar vi bättre, vi har bättre tillgång till vår hjärnas fantastiska kognitiva funktioner och vi är mer altruistiska, vilket innebär att vi arbetar först och främst för gruppens bästa och inte vårt eget bästa. Tid: 60 - 240 minuter.

TEMA: Fler uppfyllda mål med hållbara och lönsamma medarbetare



Målskillnad

Det är fascinerande hur mycket tid vi arbetar med mål och samtidigt hur lite tid vi lägger på att utbilda oss i att göra det på ett bättre sätt. Det finns bara ett sätt att uppnå våra mål och det är via handling, men handling kommer inte ur tomma intet. Handling kommer – men även stoppas – av tankar. När ni lärt er att skapa rätt tankar, upplägg och planering kommer ni också lyckas att nå fler mål. Tid 30 - 90 minuter.

Behandla människor som maskiner

En föreläsning för ledare. Titeln låter kanske fruktansvärd, men när du tänker efter finns det många tillfällen då vi behandlar maskiner bättre än människor. Vi har serviceplaner för maskiner, vi använder dem för sitt ändamål, vi är snabba att åtgärda när en maskin börjar gnissla eller går sönder för att bara nämna några exempel. Bli inspirerad och få nya verktyg i hur du vårdar och utvecklar dina medarbetare. Tid: 30 - 60 minuter.

Från Ax till Limpa till Champagne

En föreläsning om kreativitet, utveckling och "get things done". För både den vanliga gruppen till R&D avdelningen och allt däremellan. Från att börja (våga) generera och dela idéer, till hur dessa utvärderas, förädlas och därifrån till enkla prototyper. Dessa ger bättre beslutsunderlag och kan bli grunden för nya idéer som utvecklar bättre rutiner, produkter, tjänster, processer, ... Tid: 30 - 60 minuter.

Workshop målstyrd eller målstörd

En workshop där vi går igenom och förbättrar vad som krävs specifikt för att lyckas nå fler mål. Hur skapar vi energi och engagemang, vad ska vi göra först, eller vad är det sista vi gör innan vi är klara. Tid: 90 - 240 minuter.

Seminars or workshop in English?

No problem, Jan has given trainings, seminars and being keynote speaker in several different countries on four continents.

På nästa sida hittar du kundkommentarer och ett smakprov ur en av Jans föreläsningar >>>



Kundkommentarer och smakprov

Fler kundkommentarer finns på www.thestressexitman.com

Bästa föreläsningen om stress och friskvård jag hört, och det är ett antal genom åren. Faktabaserat, konkret, positivt och lätt att ta till sig!"

Kenth Åkerman, kommunikationschef Ale kommun

Vi anlidade Jan Tern för att inspirera och motivera medarbetare till ett aktivare liv. Jan Tern hade en otrolig förmåga att bryta ner den stora målbilden till små enkla steg och lämnade efter sig många konkreta tips, tankar och idéer.

Med sin stora kunskap, humor och charm lyckades han bjuda på en fantastisk underhållande och insiktsfull dag som jag kommer bära med mig länge. Jag rekommenderar Jan Tern till alla som är ute efter någon som berättar HUR du gör skillnad.

Karin Wååg, Market Creator, Bioteria

Vi anlidade Jan Tern till vårt arbetsmiljöseminarium efter att, från skilda håll, hört gott om honom som föreläsare och inspiratör. Något som visade sig stämma. Hans föredrag om "Minskad stress och ökad balans – nollvision mot skadlig stress" var mycket uppskattat. Jan behyste situationer, gav illustrativa och konkreta exempel på skadlig stress och hur man kan komma till rätta med det i livet.

Han var kunnig i ämnet och nådde ut till åhörarna på ett lyckat sätt med sin retoriska förmåga och positiva anda. Jag kan varmt rekommendera Jan.

Åsa Dahlfors, Arbetsmiljöexpert, Industriarbetsgivarna

Läs av den första qr-koden nedan med din mobil för att höra utdrag ur Jans stressföreläsning och kommentarer från åhörare på Ledarskapsdagarna i Tylösand.

Om läser av den andra qr-koden får du en känsla av kvalité på ljud och bild om du/ni istället vill ha digitala föreläsningar eller inspelade avsnitt på något speciellt tema. Hör av dig om du vill se något av de färdigproducerade avsnitten på ca 30 minuter som skapades för en kommun i Finland.



Kontakta Jan på 0768-147080 - jan@thestressexitman.com - www.thestressexitman.com

Hållbara medarbetare OCH en hållbar värld

Jans insatser för miljön

Resor

Tåg är första valet vid längre resor. Jan har SJs högsta medlemsnivå. Inom Göteborg sker många kundmöten och resor till föreläsningar med cykel.

Böcker

Alla Jans böcker är tryckta på miljöpapper hos tryckerier som är miljöcertifierade enligt ISO 14001. Böckernas format är valda för att minimera spill och kunna packas effektivt.

VI-skogen

En del av överskottet av böcker och föreläsningar används till att köpa träd i Vi-skogen runt Victoriasjön i Afrika. Vi-skogen är för att förbättra både levnadsvillkor och stärka miljön. Under åren har många tusen träd planteras tack vare Jans bidrag.

FNs hållbarhetsmål Agenda 2030

Är ni miljödiplomerade eller har ISO-certifikat 9001, 14001 eller 045001 kan Jans föreläsningar adderas som hållbarhetsaktiviteter då de bidrar till följande inom AGENDA 2030:

SDG 3: Hälsa och välbefinnande
Delmål 3.3 | ...främja mental hälsa

SDG 4: God utbildning för alla
Delmål 4.4 | Öka antalet personer med färdigheter för ekonomisk trygghet

SDG 8: Anständiga arbetsvillkor och ekonomisk tillväxt
Delmål 8.2 | Främja ekonomisk produktivitet genom diversifiering, teknisk innovation och uppgradering

SDG 16: Fredliga och inkluderande samhällen
Delmål 16.7 | Säkerställ ett lyhört, inkluderande och representativt beslutsfattande



Kontakta Jan på 0768-147080 - jan@thestressexitman.com - www.thestressexitman.com