

SAJ PRESENTERAR:

Tomas Danielsson

– stressdoktor, föreläsare & inspiratör



Vaccination
mot stress



Forskningsresultat



Råd & tips



”80% av all stress är tokstress.”

Personliga fakta:

Tomas är beteendevetare och populärt kallad "Stressdoktorn". Han är mannen bakom begrepp som bl.a. "tokstress", "vaccination mot stress" och "stresshypokondri". Tomas är föreläsare och expert i stressfrågor. Han har gjort sig känd för sina föreläsningsserier, bl.a. "Vaccination mot stress". Sedan 1983 har Tomas allt oftare agerat gästföreläsare runt om i landet. Han delar med sig av sitt kunskaps- och erfarenhetstorg vid föreläsningar i ämnet stress. Hemma i Örebro driver Tomas en forskningsmottagning. Han är aktuell med boken "Vad vore livet utan stress" (2003).

Känner du ibland att stressdebatten står dig upp i halsen? Att du blir stressad av att höra talas om hur nära vi alla är att duka under och bränna ut oss? I så fall skall ni boka en föreläsning med Tomas Danielsson, han kan konstnertligt och grundligt nyansera debatten, ge perspektiv och ringa in de risker som verkligen är värda att tas på allvar.

– 80% av all stress är tokstress! Men medvetenheten ökar och uppvaknandet har ökat. Vi måste förändra vårt klimat och vår situation, säger Tomas, som med sitt breda kunnande ger en lättbegriplig vägledning till alla som längtar efter en mer sansad tillvaro. Tomas menar att chefer och ledare måste vara föregångare, medarbetarna är ofta rädda för att säga ifrån och ger inte signaler i tid.

– Det finns inget farligare för en organisation än förnekande.

Dessutom har han konkreta förslag till hur vi ska hantera den ofrånkomliga, nödvändiga stressen. En av nycklarna är kommunikation.

– Vi måste börja prata med varandra öppet om hur vi mår och om hur vi kan hjälpa varandra att hitta tillbaka till lusten, både på jobbet och hemma, säger Tomas.

Stressdoktors råd

1. Sluta jämföra dig med andra.
2. Våga prioritera = våga välja bort.
3. Sätt rimliga mål både när det gäller jobbet och fritiden.
4. Säga vad du är bra på, men erkänn också dina begränsningar.
5. Samtala om allt.
6. Våga ta upp konflikter till ytan. Vardagens konflikter beror till 80% på missförstånd.
7. Tänk positivt!
8. Kost, motion och sömn i rätta proportioner höjer din stressgräns. 40 minuters promenad 3 gånger i veckan är tillräckligt.
9. Mental avkoppling – att vara ute i naturen, gå på bio eller teater och lyssna på musik. Gör det du är bra på, utan dåligt samvete.
10. Släpp loss barnet inom dig; var lite busig!
11. Jobba vidare med ditt självförtroende.
12. Bilda nätverk.

Några gamla kända råd från Stressdoktorn. När ni möter Tomas kommer ni att få nya spännande råd och tips.