

Utbildning i psykisk hälsa för företag

Psykisk ohälsa är idag en av de vanligaste orsakerna till sjukfrånvaro på arbetsplatser, och tidiga insatser är avgörande i det förebyggande arbetet. Vår utbildning består av kunskap, övningar och verktyg för stresshantering och självledarskap, som ger medarbetare bättre förutsättningar att upptäcka tidiga signaler på ohälsa hos sig själva och kollegor. Utbildningen är digital, self-paced och framtagen av forskare och experter inom psykiatri vilket ger ett konkret och evidensbaserat stöd i arbetsmiljöarbetet.

✓ **Stärker organisationens motståndskraft**

Kunskap om psykisk hälsa stärker förmågan att hantera belastning, förändring och press, vilket bidrar till stabil prestation och mer hållbara team.

✓ **Minskar risken för långtidssjukskrivningar**

Ökad förståelse för stress, återhämtning och tidiga signaler kan bidra till minskad sjukfrånvaro och organisationskostnader.

✓ **Gör psykisk hälsa till en konkret kompetens**

Utvecklar färdigheter i självledarskap, stresshantering och återhämtning som stödjer välmående och hållbar prestation.

✓ **Mer hållbar arbetskultur och team**

När självledarskap, återhämtning och psykologisk trygghet integreras i arbetet stärks samarbetet och engagemanget i teamen. Resultatet blir mer hållbara prestationer, psykosociala relationer och bättre arbetsmiljö.

✓ **Från kunskap till beteendeförändring**

En gemensamt engagemang och förståelse för psykisk hälsa hos medarbetare och kollegor stärker samarbete, psykologisk trygghet och gruppdynamik.

✓ **En skalbar investering för hela organisationen**

Digitalt, self-paced upplägg som gör utbildningen enkel att implementera brett. Långsiktig strategi där nya medarbetare kan utbildas löpande.

Utbildningen är framtagen av forskare och experter inom psykiatri



Lilas Ali

Forskare och universitetslektor i psykiatrisk vårdvetenskap. Specialistsjuksköterska med lång erfarenhet inom kliniskt arbete och utbildning i psykiatrisk vård.



Anna Maria Nilsson

Specialistläkare i psykiatri med flerårig klinisk erfarenhet av utredning och behandling. Engagerad i suicidprevention genom forskning och utvecklingsarbete, samt med lång erfarenhet av utbildning inom området.

Praktisk information om utbildningen

Enkel och tillgänglig

Medarbetaren genomför utbildningen på en digital plattform i den takt som passar organisationen. Deltagaren loggar in och får tillgång till lektioner där forskningsbaserad kunskap omsätts i praktiska verktyg för vardagen.

Utbildningens omfattning

- Utbildningspaketet består av tre kurser.
- Varje kurs är uppdelad i fyra lektioner.
- Varje lektion innehåller 4-5 engagerande moment med fakta och filmade avsnitt samt interaktiva moment såsom självreflektion, guidade övningar, självskattningar och kunskapstest.

Tidsåtgång

- Per delmoment – cirka 5-10 minuter.
- Den uppskattade tidsåtgången för hela utbildningen är 5-6 timmar.

Kurs 1

Förståelse, stress och relationer

Lär dig grunderna i psykisk hälsa och få en djupare förståelse för hur olika faktorer påverkar ditt välmående.

Lektion 1:

Psykisk ohälsa i världen

Få perspektiv på psykisk ohälsa globalt och i Sverige, och lär dig hur vi kan förebygga och upptäcka den i tid.

- Global hälsa och definition
- Utmaningen i Sverige och riskfaktorer
- Förebyggande insatser och tidig upptäckt
- Kunskapstest

Lektion 2:

Känslor och hur vi fungerar

Förstå vad som händer i kroppen vid psykisk belastning och hur tankar, känslor och fysiologi hänger ihop.

- Kroppens viktiga signaler
- Olika perspektiv på psykisk belastning
- Våra primära känslor
- Kunskapstest

Lektion 3:

Stressens mekanismer

Lär dig hur stress påverkar vår kropp och sinne, vad toleransfönstret är och hur du kan motverka stress.

- Stress och kroppen
- Toleransfönstret
- Akut och kronisk stress
- Att motverka stress
- Psykiskt påverkar fysiskt
- Kunskapstest

Lektion 4:

Meningsfulla relationer

Upptäck varför relationer är avgörande för vår hälsa, och få koll på begrepp som KASAM och anknytning – och hur de påverkar hur du relaterar till andra.

- Betydelsen av relationer
- "Känsla Av Sammanhang" – KASAM-teori
- Anknytningsteori och mind sight
- Kunskapstest

Kurs 2

Bygg din inre hållbarhet

Tillsammans utforskar vi verktyg som hjälper dig återhämta dig, stärka ditt fokus och börja behandla dig själv med större omtanke och förståelse.

Lektion 1

Hållbarhet i vardagen

Lär dig hur du kartlägger dina beteendemönster och bygger en mer hållbar struktur som utgår från dina behov – inte bara dina måsten.

- Att kartlägga och designa en hållbar vardag
- Den mentala tallriksmodellen
- Single- och multitasking
- Kunskapstest

Lektion 2

Återhämtning som vana

Kartlägg vad som tar och ger energi, och skapa en energibudget som hjälper dig att möta vardagens krav med mer stabilitet.

- Skapa en energibudget
- Självreglering och personlig nödrutin
- Känsla → Behov → Handling
- Kunskapstest

Lektion 3

Praktiska verktyg för andrum

Utforska enkla övningar inom medveten närvaro som hjälper dig att landa och hitta tillbaka till dig själv – mitt i det som pågår.

- Öva på medveten närvaro
- Guidad övning: andningsankaret
- Guidad övning: kroppsscanning
- Guidad övning: medveten vardag
- Kunskapstest

Lektion 4

Pauser och självmedkänsla

Upptäck kraften i korta pauser och självmedkänsla, och hur de kan göra stor skillnad i hur du mår och fungerar.

- Guidad övning: mikropauser
- Guidad övning: 3 minuters självmedkänsla
- Självmedkänsla i praktiken
- Kunskapstest

Medmännisklighet i team

Förstå hur ledarskap, tankemönster och beteenden formar arbetsmiljön, och hur medmännisklighet kan stärka gruppdynamiken.

Lektion 1

Trygghet i grupp

Lär dig om hur psykologisk trygghet och mellanmänniskliga handlingar bygger tillit till varandra, och träna på att lyssna så att det faktiskt känns.

- Psykologisk trygghet i grupp
- Alain Topors teori om mellanmänniskliga handlingar
- Lyssna så det märks
- Kunskapstest

Lektion 2

Ledarskap med och utan titel

Utforska ledarskapets betydelse, se hur arbete och psykisk hälsa hänger ihop och stärk din förmåga att navigera i gruppen.

- Arbete och psykisk hälsa påverkar varandra
- Gruppdynamik
- Kunskapstest

Lektion 3

När tankar, krav och vanor möts

Stärk tilltron till din egen förmåga, utmana invanda mönster och sätt gränser när prestation tar över.

- Self-efficacy
- Att utmana det invanda
- När prestation tar över
- Kunskapstest

Lektion 4

Små handlingar, stor påverkan

Lev ett mer sammanhängande liv genom att låta dina handlingar spegla dina värderingar – och bidra till att normalisera samtal om psykisk ohälsa.

- Ett sammanhängande liv och vikten av autenticitet
- Stunder där du kan stötta dig själv mer
- Att minska stigmat kring psykisk ohälsa
- Kunskapstest