



Fredrik Tidström



Erik Sundell



Peter Lundqvist



Björn Rudman



Att hantera stress inom lantbruk

 22 NOVEMBER, 2023

 09:30 - 15:00

 VARA KONSERTHUS

SKARABORG

INSPIRATIONS DAG

Samarrangörer

Stress kan drabba vem som helst. Särskilt efter denna tuffa sommar och höst då inget varit sig likt, och många lantbrukare ställts inför en rad svåra utmaningar. På denna inspirationsdag vill vi ge er som arbetar inom de gröna näringarna verktygen för att kunna identifiera och ändra er situation till det bättre och att inse och kunna dra i bromsen innan stressen blir farlig. Dagen syftar till att lära sig mer om sig själv och att vända stressen till något positivt. Vi kommer att fokusera på lösningar istället för det som är dåligt och fokus ligger på förebyggande arbete mot stress och hitta svagheter i organisationen. Dagen kommer även att handla om hur man som anhörig eller rådgivare kan möta och stötta någon som mår dåligt.

Möt Björn Rudman, en erfaren terapeut specialiserad på stress och stressrelaterad psykisk ohälsa. Björn kommer att genom sin unika kombination av beprövade terapimetoder och personliga erfarenheter hjälpa till att se tecknen och ge verktyg för att få en hållbar och fungerande vardag. Vi får också lyssna till Peter Lundqvist, professor i Arbetsvetenskap vid SLU som berättar om forskningen kring det psykosociala läget inom lantbruket både i Sverige och internationellt. Fredrik Tidström och Erik Sundell ger sin bild av hur de har hanterat stress.

Evenemanget är kostnadsfritt och vänder sig till dig som är lantbrukare, företagare inom de gröna näringarna, rådgivare eller anhörig. Vid frågor kontakta madeleine.vendel@agrovast.se. Viktigt att du anmäler dig senast 15 november via www.gronamoten.se. Varmt välkommen!

*7 februari 2024
kommer ytterligare ett
tillfälle i samma ämne*

Gröna Möten är en
oberoende mötesplats för dig i gröna näringar.

Anmäl på gronamoten.se



**Medfinansieras av
Europeiska unionen**

Program

09:30 Registrering och kaffe

10.00 Välkomna

Agnes Falkenberg Brolin, Framgångsrikt företagande Agroväst och Madeleine Vendel, Agroväst Gröna Möten hälsar välkomna och berättar kort om dagen.

10.15 Vad är stress och varför blir vi stressade?

Björn Rudman, erfaren terapeut specialiserad på stress och stressrelaterad psykisk ohälsa ger oss bakgrunden om hur stress funkar, vart kommer det ifrån och varför är det så svårt att släppa taget?

11.00 Paus

11.15 Verktyg för att arbeta med sin stress

Björn Rudman ger enkla och tydliga verktyg för att kunna hantera och minska på stressen.

12.00 Lunch

13.00 Stöd vid stress - förstå och stötta lantbrukare i tuffa tider

Peter Lundqvist, professor i Arbetsvetenskap vid SLU. Peter berättar om forskningen gällande den psykosociala situationen inom lantbruket i Sverige. Hur ser det ut i andra länder och vilket stöd kan man ge?

13.30 Så här bra kan det bli

Fredrik Tidström, VÅXTAB. Fredrik berättar om hur han med Björns hjälp gjorde för att ta sig tillbaka. Hur det är att vara på botten, men att vända det till något väldigt positivt.

14.00 Hur bygger man upp en hållbar organisation

Erik Sundell, Scandinavian Farmers. Erik berättar om sin resa, hur han identifierade sina egna problem och vad han har jag gjort åt dem, och vikten av tid för reflektion och återhämtning.

14.30 Diskussion/frågestund

Moderator Björn Rudman

15.00 Slut för dagen



Medfinansieras av
Europeiska unionen



VÄSTRA
GÖTALANDSREGIONEN



Region Halland



Notkreatursstiftelsen
SKARABORG