



Fredrik Tidström



Björn Rudman



## Att hantera stress inom lantbruk

📅 6 DECEMBER, 2023

🕒 09:30 - 14:00

📍 LANEGÅRDEN UDDEVALLA

FYRBODAL

### 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 dagliga verksamheten. Dagen kommer även att handla om hur man som lantbrukare, 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. Fredrik Tidström ger sin bild av hur han 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 [lars.svensson@agrovast.se](mailto:lars.svensson@agrovast.se) eller [oskar.reineling@agrovast.se](mailto:oskar.reineling@agrovast.se). Viktigt att du anmäler dig senast 3 december via [www.gronamoten.se](http://www.gronamoten.se). Varmt välkommen!

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

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

Anmäl på [gronamoten.se](http://gronamoten.se)



**Medfinansieras av  
Europeiska unionen**

# Program

## 09:30 Registrering och kaffe

## 10.00 Välkomna

Agnes Falkenberg Brolin, Framgångsrikt företagande Agroväst, Lars Svensson och Oscar Reinelning, 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 Så här bra kan det bli

Fredrik Tidström, VÄXTAB. 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.

## 13.30 Diskussion/frågestund

Moderator Björn Rudman

## 14.00 Slut för dagen



Medfinansieras av  
Europeiska unionen



VÄSTRA  
GÖTALANDSREGIONEN



Region Halland

