

# Den sköna konsten att varva ner

**Datum:**

2018-05-31

**Tid:**

Registrering samt kaffe och smörgås från 08.00. Föredrag mellan 08.30-10.00

**Anmälan:**

Senast den 29 maj 2018

**Plats:**

Westmanska Palatset Event & Konferens AB  
Holländargatan 17  
111 60 Stockholm

[Karta](#)  
[SL](#)

**Pris:**

Kostnadsfritt för personliga medlemmar.  
På denna aktivitet går även anställda hos SFF:s företagsmedlemmar kostnadsfritt.

Pris ej medlem/ej anställd hos företagsmedlem: 250 kr.

[Anmälan via www.forsakringsforeningen.se](http://www.forsakringsforeningen.se)

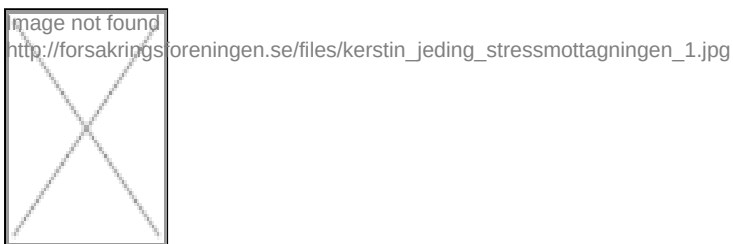
Vårens sista SFF Event ägnar vi åt stress och den ibland lite svåra konsten att få livshjulet att spinna lite saktare.

## Den sköna konsten att varva ner

Det pratas så mycket om stress och ohälsa i vårt samhälle idag. Men vad är motsatsen till stress? Och hur får vi till det i verkliga livet? Vi erbjuder en medvetandehöjande föreläsning om små saker vi kan göra själva som skapar förutsättningar för nedvarvning, provar några tekniker för nedvarvning och pratar om hur man tillämpar den sköna konsten att varva ner.

- Vad är motsatsen till stress?
- Om att tillämpa den sköna konsten att varva ner
- Hur får man till det?

## Välkommen till en inspirerande frukostföreläsning!

**Föreläsare:**

**Kerstin Jeding**, legitimerad psykolog och fil dr. Kerstin har disputerat i social arbetsmiljö, stress och hälsa vid University of Oxford, England. Hon är författare till böcker som *29 sidor mot stress* och *29 sidor mot sömnbesvär*.