

# SFF Event: Sjukt stressad ? stresshantering i vardagen med Anna Bennich

**Datum:**

2020-11-12

**Pris:**

Kostnadsfritt för personliga medlemmar och anställda hos SFF:s företagsmedlemmar.

**Tid:**

Eventet pågår kl. 08.30-10.00.

Ej medlemskap: 250 kr

Online: För dig som ska delta online skickas en webblänk ut i god tid innan eventet.

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

På plats: Frukost serveras från kl. 08.00. Max 49 personer på plats.

**Anmälan:**

Senast den 10 november 2020

**Plats:**

Livestreaming via Youtube (länk skickas strax innan eventet)

eller

Ingengörsvetenskapliga Akademin Konferenscenter  
Grev Turegatan 16  
Stockholm

**Hitta hit**

**SL**

I Sverige har de stressrelaterade sjukskrivningarna ökat med 70% sedan 2013. Stress är alltså den vanligaste orsaken till att vi en dag inte orkar gå till jobbet längre. I ett allt snabbare snurrande samhälle hamnar ansvaret på mig som individ att hitta en rimlig balans mellan uppvarvning och återhämtning. Men hur får man till det när man knappt hinner gå på toaletten?

I den här föreläsningen får vi veta hur vi känner igen vår tids stress och vilka utmaningar vi ställs inför dagligen, utan att vi egentligen tänker på det. Den nya effektivitetskulturen innebär ständiga omorganisationer, ny teknik, snabba förändringar, och alla möjligheter att vara aktiva i stort sett dygnet runt. Hur kan vi bäst navigera i det, och vad kan vi göra för att hålla och må bra? Föreläsningen ger oss verkliga insikter och konkreta verktyg för att minska vår stress i vardagen.

## Praktisk information

På detta event kan du välja att delta online eller på plats i Stockholm.

**På plats:** Utifrån rådande situation har vi möjlighet att ta emot max 49 personer på plats i Stockholm på detta event. Därför kan anmälan för att delta på plats komma att stänga tidigare än sista anmälningdatum. Lokalen rymmer 200 personer så det finns gott om utrymme att hålla rekommenderade avstånd. Frukost serveras på plats från kl. 08.00.

**Online:** För dig som ska delta online skickar vi ut en webblänk i god tid innan eventet. Eventet direktsänds online på utsatt tid.

## Om föreläsaren



Anna Bennich

Leg. psykolog, leg. psykoterapeut och författare

Anna Bennich driver eget företag och arbetar bland annat med stress, sömn, ångest och depression. Hon är stående expert i Nyhetsmorgon på TV4, stående skribent för DN:s Insidan, expert i tidskriften MåBra och skribent/krönikör på sajten Psykologiguiden. Hon var nominerad till Årets Talare 2017. Anna har skrivit böckerna *Sjukt Stressad* (2015), *Vägen genom skilsmässan* (2016) och *Att vinna över ensamheten* (2019).

---

## Om SFF Event

SFF Event är mötesplatsen för dig i försäkringsbranschen. Genom våra frukost- och kvällsföreläsningar får du inspiration, kompetensutveckling och framför allt en mötesplats där du träffar branschkollegor från olika företag för erfarenhetsutbyte och nätverkande. SFF Event är kostnadsfritt för personliga medlemmar och anställda på Svenska Försäkringsföreningens medlemsföretag. Välkommen!