



Tänk om allt du vet om stress inte är helt sant

Tänk om stress inte är farligt

Tänk om du kunde förebygga och hantera din stress genom att lära dig hantera dina egna tankar

MINDstrain är en ny effektiv metod att förebygga och hantera stress

Metoden bygger på den senaste forskningen om metakognition och visar att det inte spelar någon roll vad som gör dig stressad

Med MINDstrain-metoden ökar din effektivitet och ditt välmående

Fakta om stress

Mellan 2010 och 2015 ökade antalet startade sjukfall i psykiatriska diagnoser med 57 000 eller 59%. Av dessa utgör 66% anpassningsstörningar och stressreaktioner. Stress är vanligast hos kvinnor, 73% och åldern 30–39 år.

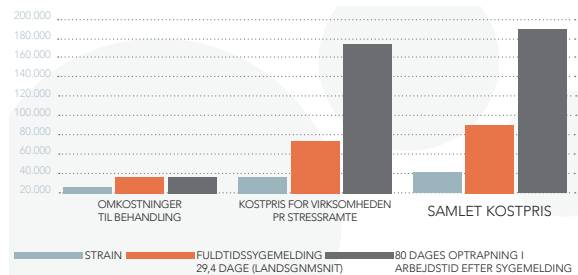
Vår nya folksjukdom?

En undersökning med 200 ledare (AS3) visar att 60% upplever stress och att 71% av dessa inte vet hur de ska tackla sin stress. Kostnaden i Sverige för stressrelaterad sjukskrivning är cirka 34 miljarder. I detta är de första 14 dagarna inte inräknade! WHO förutser att stress kommer att vara den främsta sjukdomsorsaken 2020.

Fakta om MINDstrain

MINDstrain grundades i Danmark 2015 av Stig Sølvhøj och Katrine Sejersen-Permin och finns nu i Europa, USA och Afrika. MINDstrain Sverige grundades 2018. I Sverige erbjuder vi förebyggande kurser (andra länder erbjuder även behandling).

Studier i Danmark visar att vi med MINDstrain metoden kan sänka organisationens sjukskrivningskostnader med 56% (landsgenomsnitt, 29,4 dagar) och med 79% (räknat på 80 dagar)!



Vi har runt 75.000 tankar varje dag. När vi engagerar oss kan tankarna väcka bekymmer och oro och vi kan skapa stressreaktioner. Med MINDstrain lär du dig att kontrollera vilka tankar du engagerar dig i och kan därmed undgå stress.

MINDstrain erbjuder

Vi erbjuder löpande 2-dagarskurser i förebyggande av stress. Du lär dig att hantera dina egna tankar, så att du undviker att fastna i ett stressframkallande tillstånd. MINDstrain är unik på det sättet att det inte spelar någon roll vad som är orsaken till din stress. Du får en konstruktiv och lösningsorienterad metod och kan fortsätta arbeta.