



Den nya generationens
friskvård

- främjar den psykosociala miljön på ditt företag

Psykosyntes
 teamet

Vågar du ta reda på hur dina medarbetare egentligen mår?

För att morgondagens företag ska kunna vara konkurrenskraftiga och expansiva behöver man friska och välmående medarbetare. Den psykosociala ohälsan ökar i landet och detta återspeglas i sämre presterande medarbetare och ökat antal korta och långa sjukskrivningar. Brist på motivation, sömnproblem och ohälsosamma stressreaktioner i form av interpersonella konflikter är några exempel som du säkert känner igen från din egen personal. En myt vi gärna behåller är att det går att lämna det privata livet utanför det professionella. Men liksom ett företags liv går i cykler, går också en människas liv genom olika faser. Utmaningen för dig som arbetsgivare är att våga vara öppen och möta dina medarbetare på den plats där de befinner sig i livet.

Den nya generationens friskvård

Vi är den nya generationens friskvård, det lilla företaget som möter dig på ett personligt och engagerat sätt. Vi vet att preventivt arbete för att skapa en god psykosocial arbetsmiljö innebär en investering för både medarbetare och företag. Vi vet också att detta arbete på sikt minskar långtidssjukskrivningar.

Psykosyntestteamet stöttar dig att arbeta förebyggande och hälsofrämjande för att skapa och vidareutveckla en god psykosocial arbetsmiljö på ditt företag och sänka dina kostnader för korta och långa sjukskrivningar.

Vi är experter på att ta hand om det som händer mellan individer men också om det som pågår på insidan av var och en. Vi vet att den psykosociala arbetsmiljön har bäring på er lönsamhet - därför att nöjdare och friskare medarbetare också bidrar till ett bättre resultat. Vi besitter en mängd kompetenser och erbjuder olika verktyg för ditt företag att jobba med ovanstående genom:

Några exempel på våra tjänster

*Samtalsstöd, coaching,
chef- och medarbetarstöd
Kommunikation och grupputveckling,
konflikt hantering
Stresshantering, medi yoga,
mindfulness och krishantering*



*”Alla vill ha utveckling,
men ingen vill ha förändring.”*

Orden är Sören Kierkegaards. Att förändra, eller bryta beteendemönster är en stor utmaning för de flesta människor. Trots att vi vet att de hindrar oss från att leva våra liv fullt ut och ta steg i riktning mot våra mål. För att förändras behöver vi använda vår vilja och metoder som hjälper oss att stärka vår vilja.



*”The world as we have created it
is a process of our thinking.
It cannot be changed without
changing our thinking.”*

Albert Einstein

Ett team - flera kompetenser

Psykosyntesteamet består av 15 terapeuter och coacher som jobbar med mellanmänskliga faktorer och relationer. Vi vill vara en varm hand i ryggen och ett stöd för er organisation. Vi erbjuder flera kompetenser och arbetar med väl beprövade tekniker men följer också den moderna forskningen. De tekniker vi använder oss av är bland andra Psykosyntes, KBT-terapi och ACT (Acceptance and Commitment therapy), Psykodynamisk terapi och Mindfulness.

Psykosyntesteamet

Vi finns på Sveavägen 124 i centrala Stockholm och har en lång erfarenhet av kommunikation, konflikthantering och samtal på individ- såväl som gruppnivå. Grundarna har psykosyntes, en terapiform som ser till möjligheter och potential i lika hög grad som problem, som gemensam nämnare, men under åren har vi knutit en rad kompetenser till oss. Tillsammans med er ger vi förslag på såväl förebyggande såväl som mer akuta åtgärder för att skapa en så välfungerande arbetsmiljö som möjligt.

Välkommen att höra av er till oss:

michelle.esseen@psykosyntesteamet.se

telefon 070-024 02 72

eva.tronelius@psykosyntesteamet.se

telefon 070-584 38 35

www.psykosyntesteamet.se

**Psykosyntes
teamet**

