

# EN MER STRESSFRI FÖRSKOLA

KUNSKAP  
&  
REDSKAP

TILLSAMMANS MED  
PROFESSIONELLA  
STRESSPEDAGOGER



*"Fint med satsning på oss personal för hållbarhet. Bra med lite "läxor" för att hålla vid liv och införa i vardagen. Blev en teambuilding för oss kollegor."  
/Alexandra Stenrud, förskollärare*



# HUR GÅR DET TILL?

1.

Storföreläsning för all personal

2.

Ni väljer, tre eller sex workshops

3.

Alla deltagare gör en skriftlig utvärdering och summering

4.

Återkoppling med rektor, hur har satsningen fungerat?

6-12 DELTAGARE ÄR  
IDEALT MEN KAN  
ANPASSAS EFTER  
ERA BEHOV

KUNSKAP  
&  
REDSKAP





# VAD ÄR DET NI FÅR?

KUNSKAP  
&  
REDSKAP

1.

Teori, inspiration och några enkla men kraftfulla verktyg

STOR-  
FÖRELÄSNING

2.

The Healthy Mindplatter, Stress-CV och avslappningsövningar

WORKSHOPS

3.

Enkla fysiska övningar och självmedkänslaövningar

4.

Vår sociala hjärna, SCARF-modellen och utvärdering





# VI KOMMER TILL ER:



## Maria-Pia Gottberg

Mental tränare, Stresspedagog, coach och erfaren föreläsare, utbildare, författare och grundare av känslodockan Friendly ett koncept som hjälper barn att sätta ord på och handskas med känslor.

## Charlotte Wirén

Beteendevetare, Stresspedagog, Medi yoga instruktör, har varit verksam som kurator, föreläsare och arbetar även med sorgbearbetning och coachning. Föreläser också om hur det är att vara NPF-förälder.

## KONTAKTA OSS:

[maria-pia@friendly.se](mailto:maria-pia@friendly.se)

[charlotte@friendly.se](mailto:charlotte@friendly.se)

