

# Forebyg og spot stress og mistrivsel med vores nye ekspert, psykolog Neela Maria Sris



## Vidste du, at...

- der fra 2010 til 2021 er sket en stigning med 8,5% i antal personer med høj score på stressskalen?
- for mange opgaver, at man ikke får sagt fra, urealistiske mål og at arbejds- og privatliv ikke hænger sammen, bidrager mest til oplevelsen af stress?
- der hvert år er 61,9 mio. tabte arbejdstimer årligt?
- fravær ifm. stress koster danske virksomheder mindst 16,4 mia. kr årligt?

**Få ny viden og inspiration til at forebygge og spotte stress og mistrivsel samt konkret hjælp, når du oplever symptomer.**

### Til ledere:

Det skal du vide for at kunne spotte stress og mistrivsel



### Til kollegaer:

Kend faresignalerne på stress og mistrivsel



### Til medarbejdere:

Hjælp dig selv, når du oplever stress eller mistrivsel



(Bemærk: Du skal være logget ind på Cocuura for at anvende disse QR-koder)