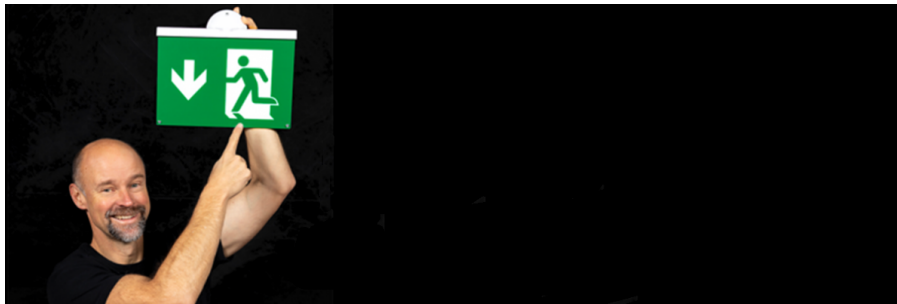


# SFF Event Från negativ stress till glädje och hälsa



## Från negativ stress till glädje och hälsa

Välkommen till en inspirerande och underhållande föreläsning med Jan Tern även kallad The Stress Exit Man!

Kan stress vara positivt? Hur kommer det sig att vissa är mer stresståliga än andra? Hur hanteras oros känslor på bästa sätt? Med erfarenhet både av att ha arbetat med stress samt att ha varit en härmån från att hamna i utmattningssyndrom vet Jan vad han pratar om. Hans bakgrund inom utbildning kombinerat med konkreta råd baserat på forskning, best practices och out of the box-tänk, har gjort honom till en av Sveriges mest anlitade föreläsare inom stressområdet.

Vi utlovar skratt, hög igenkänning och konkreta tips och idéer!

Varmt välkomna!

## Program

08.00-08.30 | Kaffe och fralla (för deltagare på plats)

08.30-09.30 | Föreläsningen Från negativ stress till glädje och hälsa

## Praktisk information

Du kan välja att delta digitalt eller på plats i Stockholm under seminariet. Detta väljer du i anmälan. Lokal för deltagande på plats är:

Westmanska Palatset  
Holländargatan 17  
111 60 Stockholm

## Om SFF Event

SFF Event är mötesplatsen för dig i försäkringsbranschen och alla som är knutna till försäkringsbranschen kan delta. Genom våra föreläsningar 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!

## Föreläsare

Har du frågor? Kontakta oss.

### Plats:

Online (direktsänds) och Stockholm<br>Läs mer under Praktisk information.

### Datum:

2024-11-29 - 2024-11-29

### Tid:

Eventet pågår kl. 08.30-09.30.

För dig som deltar på plats inleds eventet med kaffe och smörgås från kl. 08.00.

### Pris:

Kostnadsfritt för personliga medlemmar och anställda hos företagsmedlemmar.

### Övrigt:

[Anmäl dig här](#)

Betalnings- och avbokningsvillkor



**Stina Wörn**  
Projektledare, Svenska Försäkringsföreningen

[stina.worn@forsakringsforeningen.se](mailto:stina.worn@forsakringsforeningen.se)

08-522 789 98