

Stefan Lindström - Hur hantera stress orsakad av digitaliseringen?

Tid: 13.25-14.10



Stefan Lindström är en internationell utbildningskonsult och erkänd talare som är verksam inom individ- och organisationsutveckling. Han förstår vad som driver oss och vet hur man utvecklar människor. Eftersom att utveckling och förändring går hand i hand inspirerar han åhörarna till att vilja och framför allt våga förändra, samt ger effektiva metoder och verktyg. Digitaliseringen gör att kraven inom IT-hantering ökar och Stefan uppmärksammar konsekvenserna för vårt ökade IT-användande och ger råd och stöd för hur vi kan hantera detta på ett rationellt sätt. Han pratar om psykisk ohälsa på arbetsplatsen kopplat till vad som skapar delaktighet och engagemang, kontra vad som triggas känslor av fara, hot och rädsla.

Stefan har som enda svensk blivit uttagen att tala på The International Conference on Thinking – tre gånger i följd. I Sverige är han kanske mest känd som skaparen av – EPT beteendeprofiltest samt IAD-testet (Internet Addiction Disorder) – stress- och beroendetest. Han startade även Sveriges första Internetstressklinik.