

Om oss i media

V ARA EGNA PUBLIKATIONER



FACEBOOK

Av *H el ene Stolt*, 2021

Vi finns p a Facebook sedan 10 oktober 2021.

facebook.com/psykoterapimottagning



CHEFSBLOGGEN

Av *Chefsbloggen*, 2012 - 2021

Bloggen om ledarskap och mycket annat.

chefen.info



PSYKOTERAPEUTENS GUIDE TILL CHEFEN

Av *H el ene Stolt*, BoD 2015

I Psykoterapeutens guide till chefen - Hur du kan utveckla dig sj elv och andra, delar f orfattaren med sig av sina erfarenheter p a ett spr ak som g or att alla kan ta till sig inneh allet. Du beh over inte vara chef eller ledare f or att ha glädje av boken. Om du är intresserad av ledarskapsfr agor och vill utveckla dig sj elv kommer du att ha stor glädje av inneh allet. Genom att utveckla dig sj elv kommer du ocks a att kunna utveckla andra.

psykoterapimottagning.nu/Psykoterapeutens-guide-till-chefen

PODCAST (PODDRADIO)



PODCAST (PODDRADIO)

Av *Anders St alhammar*, Soundcloud, 2021

H el ene Stolt och Anders St alhammar i poddar om hur vi kan hitta och prioritera tid mellan arbete, fritid och s mnn samt om ledarskap i f r andringstider.

psykoterapimottagning.nu/nyheter

VI HAR PUBLICERATS I FÖLJANDE MEDIA UNDER 2003 - 2021

Affärsliv i Mälardalen, Aftonbladet, Aftonkuriren, Allnyheter, BolagsFakta, Chefen i fokus, Chefsbloggen, Coachbranschen, Dagens Ledare, Dagens Möjligheter, Ekonominyheter, Eskilstuna-Kuriren, Facebook, Hitta rekryterare, Kvalitetsmagasinet, Ledarna, Mynewsdesk, Nerikes Allehanda, Newzglobe, Presskontakt, Radio Västmanland, Rekryteringskanalen, Scandinavian Recruitment, Silobreaker Sverige, Soundcloud, Svenska Branschmagasinet, SVT, Teknikdebatt, Teskedsorden, Västerås Närradio, Västerås Tidning, VLT, Västerås Xtra, Västmanlands Nyheter, Webfinansiering och Östersunds Posten.

H AR KOMMER ETT URVAL AV TIDIGARE PUBLICERINGAR I MEDIA



MÅNGA CHEFER KÄNNER ATT DE INTE RÄCKER TILL

Av Sara Jonerin, Västerås Tidning, 2012-11-24

"H el ene Stolt har jobbat med att coacha ledare och chefer sedan 1999. Hon har sett hur chefernas situation har blivit allt mer stressad. - Många har fått det tufft. Kraven från personalen och kraven på att leverera kan vara riktigt jobbiga, berättar hon." H el ene Stolt intervjuas och ger bl.a. fem tips på hur du blir en bättre ledare.



S  BLIR DU OSTÖRD P  DIN SEMESTER

Av Sara Jonerin, Chefen i fokus, Juni 2011

"Måste vi vanliga odödliga alltid vara lika tillgängliga? Kan en chef bojkotta både mobilen och mejlen under några sommarveckor? Visst, bara man har bra back-up, svarar experterna." I artikeln intervjuas H el ene Stolt kring ämnet.



TACKLA JOBBSTRESSEN UNDER SEMESTERN

Av Margaretha Eldh, Ledarna, 21 juni 2010

"Stressnivån och arbetsbelastningen är ofta hög för chefer, särskilt inför semestertider." I artikeln ger H el ene Stolt 10 tips för att tackla jobbstressen under semestern.



ALLT FLER TAR MED SIG JOBBET P  SEMESTERN

Av Stefan Hazianastasiou, Östersunds Posten och Nerikes Allehanda, juni 2010

"Förra året utförde var tredje svensk någon form av arbetsuppgift under första semesterveckan. Bara var femte struntade i att kolla sina mejl under ledigheten. - Det är enkelt att fastna i de h r fällorna och bränna ut sig, säger H el ene Stolt, legitimerad psykoterapeut och socionom."



S  RÄDDAR DU SEMESTERN

Av Karin Holmberg, Aftonbladet, 17 maj 2010

"Många personer har svårt att koppla av på semestern. Inkorgen kontrolleras och jobbtelefonen fortsätter att ringa. Stressnivån ligger kvar på max, men det finns hjälp att få. - Många har problem med stress och måste lära sig att koppla av mer. Redan en vecka innan semestern  r det bra om man försöker varva ner, säger H el ene Stolt som  r psykoterapeut." I artikeln lämnar H el ene Stolt 10 tips för att koppla bort jobbet inför semestern.



EN BRA CHEF GER BERÖM - OCH MÅR BÄTTRE SJÄLV

Av Jan Å Johansson, *Västmanlands Nyheter*, 25 mars 2010

En längre intervju med Héléne Stolt om chefer, chefsutveckling och ledarskap. "För det är inte bara de som står utan arbete som mår dåligt, utan även de som måste verkställa de tråkiga besluten - cheferna - mår allt sämre. Detsamma har hon märkt bland lantbrukare, som allt oftare söker hennes tjänster."

»Alla chefer ska ha en kavaj«

Förra veckans artikel "Så ska du klä dig i vår" har väckt debatt på chef.se. Ledarskapskonsulten Helene Stolt har också reagerat. Hon tycker att chefer måste klä sig formellt ibland.



ALLA CHEFER SKA HA EN KAVAJ

Av Maria André, *chef.se*, 2 februari 2009

Héléne Stolt intervjuas av chef.se om klädstilar för chefer. Héléne menar: "En del chefer behöver verkligen jobba med sin klädsel. Man måste inte se trendig ut, men man tappar i pondus om man klär sig slarvigt." Hennes tips till chefer är att klä sig enfärgat och gärna i mörka färger. "Det utstrålar seriositet och trygghet" säger Héléne.



EN BRA CHEF HAR GOD MÄNNISKOKÄNNEDOM

Av Lasse Blom, *Västerås Tidning*, 17-23 januari 2009

Héléne Stolt intervjuas under en av hennes ledarskapsutbildningar. "Kännetecknande för en bra chef är att han eller hon har bra människokännedom, är lyhörd och bra på att scanna av." En av kursdeltagarna säger om utbildningen: "En bra kurs som skapat nya idéer om ledarskap och gett mig ett mer positivt tänkande."



FÖREBYGG PERSONALPROBLEM

Av Svenska Branschmagasinet, oktober/november 2008

"För att vara en bra ledare måste man förstå hur människor i ens närvaro fungerar." Héléne intervjuas i branschmagasinet om hennes arbete för att förhindra sjukskrivning och kostnader.

LÅT SOMMAREN STANNA KVAR

Av Moa Thorssell, *VLT, Skönhet & Hälsa*, 28 augusti 2008

"Det kan kännas tungt att komma tillbaka efter semestern men samtidigt är det då som vi har samlat på oss styrkan att förändra. Ta makten över ditt liv och forma det som du vill." Héléne Stolt intervjuas om stresshantering och friskvård.

JAG VET INTE. JAG BRYR MIG INTE. OCH DET SPELAR INGEN ROLL

Av Monika Ottosson, *Latte, VLT*, 19 april 2008

"En känsla av likgiltighet kan vara en varningsklocka att något inte är bra i ens liv". Héléne intervjuas i VLT:s miniserie om *känslor*.

BESEGRA STRESSEN MED HUVUDET

Av Therése Norén, *Affärsliv Mälardalen (Eskilstuna-Kuriren och VLT)*, december 2006

Héléne intervjuas om hur stress uppstår och hur man kan hantera stress i olika situationer. I artikeln kan du bl.a. läsa om hur du kan hantera stress på jobbet.

INTERVJU I VÄSTERÅS NÄRRADIO

Av Anna-Karin Eriksson, Västerås Närradio, 17 juli 2006

Intervju med Helene om hälsa och välbefinnande under semestern. Helene talade bl.a. om vilken personlighet som är i riskzonen för att utveckla negativ stress, signaler på stress, vad man bör tänka på under semestern samt stresshanteringstekniker.

STRESS LEDER TILL INEFFEKTIVITET

Av Jessika Kristiansson, Västerås Tidning, nr 49, 10-16 december 2005

"Hur hanterar du stressen på din arbetsplats? Och hur finner du balansen mellan arbete och fritid? Om det och andra stressrelaterade frågor föreläser Helene Stolt..." I artikeln kan du bland annat läsa om sju tips för att höja din beredskap mot stress.

STRESSAD CHEF? - SÅ KOPPLAR DU AV

Av Jessika Therése Norén, Affärsliv Mälardalen (Eskilstuna-Kuriren och VLT), juni 2005

Helene intervjuas om ledarskap. Hon ger 10 råd till chefen för att koppla bort jobbet på semestern.

ATT SLUTA STRESSA KAN VARA SOM ATT SLUTA RÖKA

Av Sanna Henriksdotter, Västerås Tidning, 16 maj 2004

"Enligt de senaste årens statistik har ohälsan ökat. Fler personer känner olust när de går till arbetet, har sömnproblem och kan inte sluta tänka på jobbet när de kommit hem." Helene intervjuas om stress och stresshantering.

SEMINARIUM OM STRESS

Av Sanna Henriksdotter, Västerås Tidning, 9 maj 2004

Reportage från "Seminarium om stresshantering" där Hélène Stolt var seminarieansvarig.

INTERVJU I SR

Sveriges Radio, Radio Västmanland, 22 augusti 2003

Intervju med Hélène om depressioner. Helene talade om symptom och orsaker samt förslag på åtgärder.

PROBLEM NÄR CHEFEN INTE LYSSNAR

Av Alisa Bosnic, Västmanlands Nyheter, 7 juni 2003

"Hur får man personalen att trivas och må bra på jobbet? Vad är en god arbetsplats? Det är frågor som Helene Stolt, beteendevetare från Västerås länge har funderat på. Hennes svar är mer uppskattning, bättre friskvård och lyhörda chefer." Reportage om bl.a. de vanligaste orsakerna till stress och vad man kan göra åt den.

CHEFENS OHÄLSA HAR ETT PRIS

Av Åsa Hellström, Västmanlands Nyheter, 11 april 2003

"En mellanchef kostar fyra miljoner kronor i felaktiga beslut och bristande förmåga att ta tag i saker." Reportage där Helene Stolt bl.a. beskriver den ökande kostnaden för ohälsan men också lämnar tips för hur man ska kunna må bättre i både arbetsliv och familjeliv.