



**ROGER
KANGAS**

LIVET I BALANS

HEJ, JAG HETER ROGER.

Idag har jag jobbat med människors hälsa och stressrelaterade problem i över 25 år. Min resa började i djupaste Norrland långt ner i en gruva, för att sedan övergå i arbete på fjällvärldens toppar innan jag började jobba som tungdykande ubåtsjägare för Försvarsmakten. Ja, man kan nog lite fyndigt säga att mitt liv gått upp och ner.

Någonstans i min livsresa började jag att arbeta med ungdomars drogproblem och utanförskap. Samtidigt påbörjade jag tillsammans med en läkare kursverksamhet för stressrelaterade sjukdomar. Här hittade jag min passion för andra människors välmående – människor som själva upplever en psykisk berg- och dalbana med uppgångar och nedgångar, framgångar och motgångar. Det har nu varit mitt yrke i många år.

Jag vill helt enkelt att du, din kompis eller medarbetare i en stressig vardag ska må bättre och hitta hopp i vardagen.

” HAN GER
SIG PÅ STORA,
SVÅRA SAKER PÅ
ETT BEHAGLIGT,
SMIDIGT OCH
AVDRAMATISE-
RAT SÄTT. ”

PNIT-METODEN

PNIT-metoden vänder sig till dig eller ditt företag som är i behov att se över vardagstempot. Långtidssjukskrivningar på grund av stress blir allt vanligare och skapar problem för såväl personer som företag.

Genom att förstå och påverka sambanden mellan känslor, nerv- och immunsystem och hur gifter påverkar dess samband kan metoden hantera och förebygga fysisk och psykisk ohälsa. PNIT är även effektivt för att förkorta rehabiliteringstiden vid exempelvis utbrändhet.

PNIT

Psyket, Nervsystemet, Immunsystemet, Toxikalitet.

GRUPPUTVECKLING

Ledarskap och relationsutveckling kopplat till hälsa med hjälp av PNIT-metoden. Kursen består av tre halvdagsträffar med grupp om 8-12 pers.

INDIVIDUTVECKLING

Coachning och terapi på individnivå. Består av träffar à 60-90 min.

REHABAKUTEN

Stöd i form av terapi eller coachning för den sjukskrivne och den närmast ansvarige. Består av träffar à 60-90 min.

KORTSEMINARIER

Föreläsning om hur vår biokemi påverkas av relationer och hur företaget är organiserat. Föreläsningarna pågår i två timmar.

UTBILDNINGSSEMINARIER

Seminarier består av fyra dagars utbildning med möjlighet till två uppföljningshalvdagar vid senare tillfälle. Dr Birgitta Bruner, författare till boken "Går signalen fram" medverkar och föreläser under en dag.

Jag verkar över hela landet. Kostnader tillkommer för resor utanför Sundsvallsområdet samt för eventuell kost och logi.

STRESSFÖRELÄSNING

Hur påverkar hjärnans signalsubstanser kroppen och psyket. Vad kan vi själva göra under stressade situationer?

Som utbildningskonsult och "The Human Element®"-handledare, utbildar och föreläser jag inom ledarskap, grupputveckling och hälsa för att få individer och grupper att må bättre.

ROGER KANGAS

070-673 38 07

roger@rogerkangas.se



**ROGER
KANGAS**

TELEFON: 070-673 38 07

E-POST: ROGER@ROGERKANGAS.SE

