

FOREDRAG OM STRESS

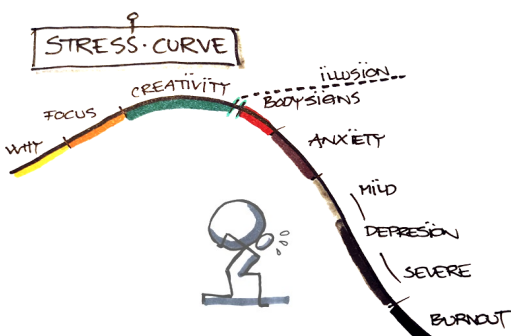
BAG OM STRESS

30.000 indlægges & 1.400 mennesker dør årligt af stress i Danmark. 11% af befolkningen har alvorlige belastningsreaktioner. Dyre langtidssygemeldinger påvirker både bundlinjen, kollegaer, individet og familien. Det kan og skal vi ændre på.

Når vi forstår, genkender og handler på de tidlige belastningsreaktioner, kan stress ikke blot forebygges og reduceres, men faktisk kan effektiviteten og kreativiteten optimeres ved at indføre få vigtige ændringer.

Med dette foredrag tilføje i nyeste viden med en buffet af konkrete værktøjer til at skabe en sund og produktiv arbejdskultur.

PSYKOLOGISKE MODELLER



Jeg omsætter psykologisk ekspertviden til indsigt og AHA-moments via visuelle, kreative og effektive redskaber til direkte og konkret anvendelse i hverdagens praksis.

MIT WHY

Med respektfuld kommunikation, kreativitet, og humor, på en solid bund af psykologisk ekspertviden, bidrager jeg til øget livskvalitet, psykisk arbejdsmiljø og arbejdsglæde.

Når mennesker får ny energi og blik for egne og andres ressourcer, oplever jeg dyb mening og glæde. Hvad er meningsfyldt for dig?

- Lyt med hjertet og tænk med hjernen.



TEMAER

- Vigtig viden om stress - kort & godt!
- Hvem, hvornår & hvorfor får vi stress?
- Hvad med positiv stress - findes det?
- Når du vågner kl. 3... What to do?
- Kroppen som mod- eller medspiller?
- Individet og/eller organisationen?
- Personlighedsforskelle i stressadfærd
- Mindfulness som stress-buffer

UDBYTTE

- Nyeste psykologiske viden om stress
- Effektive stresshåndterings redskaber
- Mindfulness-øvelser on location
- Find dine personlige stress-symptomer
- Visuelle psykologiske redskaber to-go
- Samlet sprog og forståelse af stress
- Strategier til at vende tilbage til jobbet

MÅLGRUPPER

Organisationer og institutioner der aktivt vil styrke det psykiske arbejdsmiljø, forebygge lange sygemeldinger samt reducere aktuelle belastningsreaktioner hos både ledere og medarbejdere.

PRISER

1 time	Kr. 6.000
1/2 dag	Kr. 12.000
1 dag	Kr. 18.000
Kørsel pr time	Kr. 600
Km-takst	Kr. 3,56
Priser ekskl. moms	

INTERESSERET?

Giv mig et kald eller et skriv, og vi finder den optimale løsning til jeres ønsker.

