

Stresshåndtering for medarbejdere



Kursus i stresshåndtering for medarbejdere

Hvordan gør vi?

Vi tilbyder konkrete metoder til at navigere uden om stress og anden mistrivsel, samt nyttige redskaber til at genkende stress hos dig selv og andre.

Fokuspunkter på kurset:

- Hvad er stress
- Årsager til stress
- Symptomer på stress
- Jobforventninger
- Arbejdsbelastninger

Vi skifter mellem information, refleksion og brug af værktøjer i forhold til egen situation og stress. Værktøjerne afprøver vi på kurset. De er simple og lige til at gå til, hvilket gør det let at implementere dem i hverdagen efterfølgende.

Kurserne afholdes i mindre grupper, så der er tid til den enkelte kursist. Dermed bliver der god mulighed for videndeling og at lære af andres erfaringer.

Målgruppe:

Medarbejdere indenfor alle faggrupper.

Udbytte:

På kurset vil du få du viden og forståelse for stress, samt masser af konkrete værktøjer, du kan bruge med det samme.

Vi arbejder konstruktivt med konkrete problemstillinger fra din hverdag og finder løsninger, som du kan implementere umiddelbart efter kurset.

Efter kurset har du løsninger til at håndtere og forebygge begyndende stress i fremtiden.

Varighed og sted:

Kurset varer 1 dag. En halv opfølgingsdag efter et par måneder, fastholder og udbygger fokus på, hvad der virker for dig som medarbejder.

Eventuelle nye værktøjer optimerer dig til en travl hverdag bagefter.

Vi kan afholde kurset på jeres adresse, eller vi hjælper gerne med at finde en egnet kursuslokalitet til netop jeres kursus.

