

Fra stress og mistrivsel til overskud og glæde!



Kom på denne stressworkshop og lær om signaler og symptomer, baggrunde og biologien, retning, ro og styrke. Få værktøjer til at forebygge - eller bringe dig ud af stress - samt undgå stressfælden fremover. Effektivt, målrettet, styrkende.

Formål

Formålet er, at deltageren får indsigt i og værktøjer til at kunne spotte egne og andres stresssignaler. At lære konkret og enkelt, hvad der skal til for at minimere og undgå at stressen sætter sig samt bliver bedre til at håndtere sig selv, mærke glæde (igen) og opbygge et stærkt fundament og et overskud.

Målgruppe – workshoppen er til dig, der enten

- selv mærker stressens lange kløer, synes, at det er sværere i en presset hverdag at være glad og trives og som ønsker bevidsthed, værktøjer og retning for det gode liv
- ønsker at få klarhed omkring ansvar, roller, indflydelse og føle styrke og mere frihed
- skal spotte andre og sætte ind med hjælp og effektive værktøjer for at komme godt, helt og så behageligt som muligt ud af stress igen
- er leder, der skal styrkes i stressmanagement delen

Målet med workshoppen

- ✓ At du får et stærkt overblik, kendskab til kilder til stress og seneste viden
- ✓ At du herefter kan kommunikere bedre og mere målrettet omkring stress, trivsel, dig, arbejdet mm
- ✓ At du lærer at kende forskel på "hyggestress" og alvorlig stress
- ✓ At du nu ved hvordan – og har lyst til – at gøre noget ved det
- ✓ At du får kendskab til metoder, fif og gode råd, der holder hele livet

Du opnår

- ✓ Kendskab til styring af tanker og sind
- ✓ Styrket evner til at sætte grænser
- ✓ At gå fra "overlevelse i hverdagen" til "overskud i hverdagen" – til trivsel og glæde
- ✓ Styr på en stresset hverdag og metoder til balance og opnåelse af indre ro
- ✓ At du går langt gladere derfra – end da du kom – måske endda med en plan ☺
- ✓ At få udvidet dit værktøjsbælte

Indhold på dagen

- Hvad er stress og hvordan undgår du, at det er farligt?
- Stresssignaler og stresstrappen
- Kortlægning af personlige og arbejdsmæssige situationer, der skaber stress
- Kendskab til hjernens evolution, hjerneforskning og hvordan, det giver mening her
- Aflivning af myter omkring stress
- Endelig giver underviseren de bedste tips og råd til, hvordan du undgår stress i en travl og omskiftelig hverdag

Undervisningsform

Undervisningsformen er praktisk orienteret med fokus på opnåelse af målbare kompetencer. Kurset er et miks af live undervisning, teori, øvelser, træning/evaluering/feedback, og eftermiddagen vil også indeholde opgaver på egen hånd, der tager udgangspunkt i dine konkrete udfordringer.

Underviseren leverer varen seriøst, humoristisk, engageret og med høj energi – og i særdeles nænsomhed omkring dette alvorlige emne – samt med masser af eksempler, så tingene huskes, mens vi nyder rejsen.