

Kursus i forebyggelse og håndtering af stress for medarbejdere

- Deltagere:** Kurset er for alle, der vil vide mere om stress og hvordan de kan bruge denne viden med fordel i hverdagen. Deltagere er medarbejdere i virksomheder, arbejdsmiljøfolk og tillidsfolk eller private.
- Kort beskrivelse:** Hvad er stress – biologisk og psykologisk? Hvad er stressorer og hvornår er det belastningen bliver så høj, at du føler dig stresset?
Kend dine stress symptomer fysisk, psykisk og adfærdsmæssigt
Lær dit personlige stressmønster at kende
Få stressforebyggende viden og værktøjer og lær mere om relationers betydning i arbejdet med belastningen bag stress
Find ud af hvordan du kan justere din belastning og undersøg om der er plads til forbedring i din måde at håndtere den på
Lær mere om personlige strategier
Dialog – hvad kan du arbejde videre med ud fra dit personlige mønster
Nye indsigter/ beslutninger – hvad kan du selv gøre(indre) og hvad skal der hjælp til(ydre)? NUZO.

Eksempel på kursusindhold:

Forebyggelse og håndtering af stress

Forventninger til dagen
Stress - fælles definition, fælles sprog og fælles ansvar
Hvordan påvirker udfordringer / belastninger den enkelte og hvorfor
Hvilke symptomer skal du være opmærksom på
Stressorer og belastningsbalance
Afdækning af dit personlige stressmønster – dialog
Relationer og det sociale samspils betydning for samarbejdet
Hvordan kan stress forebygges i samarbejdet?
Kilder til stress er samtidig elementer, der kan arbejdes med i forhold til forebyggelse af stress – afdæk hvor dine primære udfordringer ligger
Kommunikation – med dig selv og i samarbejdet med andre
Stresshåndtering – positiv og negativ coping
Viden og værktøjer herunder Den kognitive diamant, at skille person og problem, konflikttrappen, NUZO
Udbytte og evaluering

Varighed

1 hel dag eller fordelt efter ønske

Tid

9 – 16 eller f.eks. 9 – 12.30 eller 12.30 – 16 efter aftale

Sted:

I virksomheden eller i lokaler efter aftale

Før kurset:

Du må meget gerne tænke over, hvad der udfordrer dig omkring stress og hvad du gerne vil have ud af kurset.

Underviser	Psykiater og stresskonsulent Fraja Pjalicia Halsted
Pris pr deltager	kr. 2.500 ekskl. Moms Prisen inkluderer undervisningsmaterialer og evt. forplejning. Virksomhed kan vælge selv at stå for forplejning eller kan bestille forplejning sammen med lokaler hos mig og jeg vil booke et passende sted efter placering og ønsker.
Afbud	Indtil 1 måned før fuld refusion Indtil 2 uger før 50% refusion eller flytning til andet kursus Mindre end 2 uger før 0% refusion. Flytning til andet kursus kr. 750 ekskl. Moms
Kursusbevis	Ved gennemført kursus udfærdiges kursusbevis
Opfølgning:	Kan aftales efter ønske- både med hensyn til tid og antal gange Afregnes særskilt