

Få styr på stress!



Bliv bedre til at håndtere stressen i dit liv!

Kort beskrivelse

Stress er et stigende problem i vores samfund, og det står efterhånden klart for de fleste, at stress kan få alvorlige konsekvenser for den enkelte. Kurset sætter fokus på håndteringen af stress.

Kurset henvender sig til

alle, som ønsker at blive bedre til at håndtere stressen i hverdagen.

Efter kurset

vil du være mere bevidst om stress og de personlige stressreaktioner. Kurset giver dig værktøjer til bedre at kunne håndtere din personlige stress.

Form

Der veksles mellem oplæg, plenumdiskussioner og øvelser såvel i grupper som individuelt.

Indhold

Hvad er stress?

Vi stiller skarp på definitionen af stress, herunder at få adskilt stress fra travlhed.

Stressreaktioner

Vi gennemgår de fysiske, psykiske, adfærdsmæssige/socialt stressreaktioner.

Stressfaktorer

Vi stiller skarpt på de stressfaktorer, der oftest stresser mennesker (privat, arbejde).

Handlingsstrategier og stresshåndtering

Vi fokuserer på gunstig stresshåndtering, og deltagerne definerer, hvilke handlinger de vil udføre for at håndtere og dæmpe den personlige stress.

Kursusleder

Kurset varetages af Komplements konsulenter med mange års erfaring fra erhvervslivet samt fra kursus- og konsulentvirksomhed i privat og offentligt regi.

Varighed

Kurset varer to dage fordelt over en periode, som aftales nærmere.

Dato

Efter aftale.

Sted

Efter aftale.

Pris

Efter aftale.

Yderligere information

På tlf. 70 33 50 10 eller send en mail til os på kontakt@komplement.dk.