

Foredrag om Stress & Trivsel

2 timer med masser af viden og inspiration til mindre stress og mere trivsel i hverdagen samt introduktion til stress- og trivselsværktøjer, som kan bruges både privat og på jobbet.

Alle taler om stress, men de færreste ved, hvad stress egentlig er. Kan stress være positivt? Er stress det samme, som at have travlt? I virkeligheden er stress helt naturligt og nødvendigt, men vi kan dø af stress, hvis den får lov til at udvikle sig.

Stress er tabu

Stress bliver ofte opfattet som et svaghedstegn, og er forbundet med meget tabu. Måske oplever du, at det ikke er nemt at snakke om eller erkende, at du er stresset. Både fordi de fleste alligevel ikke rigtig forstår dig, og fordi det er svært at forklare.

At vi ikke taler åbent om stress, kan have store menneskelige og økonomiske omkostninger både for den enkelte, for familien, for virksomheden og samfundet som helhed, da alvorlig stress kan føre til alvorlige sygdomme og tab af arbejdsevne. Det er derfor vigtigt at forebygge stress med fælles viden og gode værktøjer.



Viden om stress

Når vi er klædt på med fælles viden, er det nemmere at forebygge mistrivsel og sygefravær på grund af stress. Mindre stress og mere trivsel giver mere glæde, ro og overskud, som i sidste ende viser sig som et større overskud på bundlinjen - både privat og på jobbet.

Perfekt som fyraftensmøde

Foredrag for medarbejdere og ledere for at få sat stress på dagsordenen, som indslag på en temadag, personalemøde eller som "dåseåbner" for problematikker omkring stress og trivsel. Indholdet kan tilpasses jeres ønsker.

Foredraget henvender sig til alle virksomheder, institutioner, skoler, foreninger mv., der har brug for ny inspiration.

Foredraget giver indsigt i, hvordan stress påvirker os fysisk, psykisk og adfærdsmæssigt, og hvordan vi kan opdage stress både hos os selv og andre. Om de mange forskellige årsager til stress samt gode råd til, hvordan man bedst hjælper en stresset kollega.



Indhold:

- ✓ Stress - hvad er det?
- ✓ Stress-symptomer
- ✓ Stress-årsager
- ✓ Stress-niveauer
- ✓ At hjælpe andre
- ✓ At skabe trivsel
- ✓ Forebyggelse
- ✓ Værktøjer
- ✓ Hjælp til stress

Kontakt:

Stressfri.com

v/Heidi Jørgensen

Telefon 40 13 54 56

E-mail: info@stressfri.com

www.stressfri.com

Sagt om Stressfri.com arrangementer:

"Heidi er en levende fortæller, og hun er god til at underbygge og begrunde, således alle forstår budskabet. Jeg er sikker på den enkelte kursist får meget med hjem. Ved de efterfølgende evalueringer har det udelukkende været positive tilkendegivelser, som vi har modtaget fra deltagerne" (Svend-Peter, virksomhedskonsulent hos PlusResurse)

"Det var lige det, vi havde brug for, rigtig godt tilrettelagt med godt flow" (Radisson Blue Falconer Hotel Kbh.)

"Det var super godt, fik vigtige værktøjer med hjem til stresshåndtering" (Kursusdeltager)

"God reminder på værdier i livet og igangsætning af tanker" (Kursusdeltager)