”Klar besked om stresshåndtering"

- 5 korte kursusmoduler -

Dette kursus er for dig, der ønsker en grundig viden om stress, hvordan man kan forebygge stress i hverdagen og hvordan man helt konkret tackler stressbelastninger.

Vi vil introducere dig for enkle og meget virksomme redskaber, der kan hjælpe dig med at reducere stress, give dig større indre ro og overskud, samt give dig en bedre balance mellem arbejdsliv og privatliv.
Den viden og de redskaber du får, kan du bruge med det samme, så du allerede under kurset kan starte med at bygge nye, gode vaner op i dit liv.

Forløbet indeholder både de teoretiske og praktiske aspekter ved stresshåndtering og stressforebyggelse, og de redskaber vi anvenderer mentale, kropslige og mindfulle .

Kursusforløbet består af 5 x 3 timer. Du kan finde datoerne på vores hjemmeside.

Kursuslokaler: Ryesgade 29, 3. sal, 8000 Århus C.

Som en del af kurset får du mulighed for at få en individuel samtale med en af underviserne.





Undervisere: Vi har begge en solid teoretisk baggrundsviden og mange års praktisk erfaring med at håndtere stressproblematikker og opbygge et fundament for større trivsel og livskvalitet. Vi lægger vægt på professionelle og trygge rammer med plads til at være sig selv, seriøst og uformelt. Desuden sætter vi en ære i at levere viden, der kan omsættes til let anvendelige redskaber i hverdagen.

Du kan læse mere om os på: www.km-diedrichsen.dk og www.gertrudrostgaard.dk

Tilmelding pr mail: gertrud@gertrudrostgaard.dk eller kmd@km-diedrichsen.dk

Telefon: Karen Marie: 26 12 40 54 eller Gertrud: 60 67 85 60

Ring til os med dine spørgsmål. Vi glæder os til at se dig.

Modul 1: Viden og værktøjer

Hvad er stress og hvordan påvirker det vores krop?
Åndedrættet – hvad kan vi med det?
Hvor kommer stress fra og hvordan udvikler det sig?

Modul 2: Livet – og hvordan jeg tager det

Livshjulet – overblik over eget liv
Opmærksomheden – livets kompas
Hverdagens udfordringer og livsværdier

Modul 3: Hvad styrer dit liv?

Overbevisninger - vores modeller af virkeligheden
Forsvarsmekanismer – hverdagens overlevelse og benspænd
Selvværd og selvbevidsthed

Modul 4: Work-life balance

Kunsten at stå ved sig selv
Grænserne og sproget
Livsnæring og mentalt overskud

Modul 5: Hverdagens praksis og gode vaner

Forandring
Forankring
Vedholdenhed

Alle moduler indeholder praktiske øvelser, mindfulness samt overskuelige hjemmeopgaver