

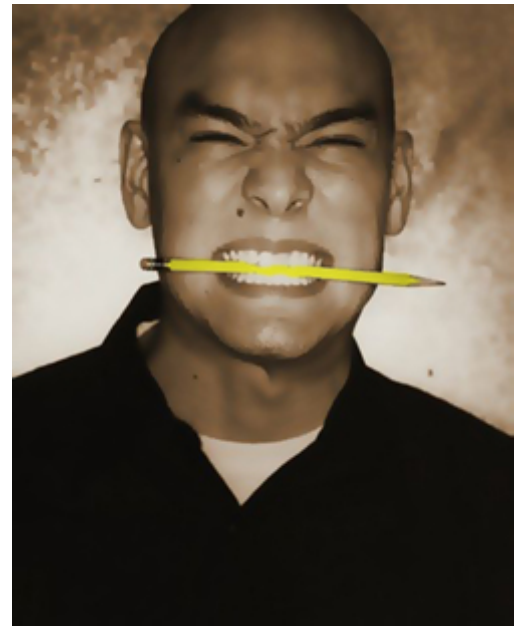
Stress har mange ansigter

Stress er et voksende problem i de fleste danske virksomheder og i mange danske familier. Arbejdsstress, familiestress, madlavningsstress, fritidsstress etc. Påvirkninger er der nok af.

Med små, men effektfulde virkemidler kan du lære undgå og håndtere din stress.

Dette kursus henvender sig til dig, som vil vide mere om hvad stress er, og hvad du selv kan gøre for at forebygge og håndtere stress.

På kurset vil du få viden om stress, og du vil komme til at arbejde med og afprøve en række konkrete redskaber til at forebygge og håndtere stress.



Nøgleord

Viden om stress og afprøvning af konkrete metoder til stressforebyggelse og stressreduktion.

Underviser(e)

Solvejg Smidt, personlig rådgiver og psykoterapeut. Henrik Andersen, Job og Trivsel.

Tidspunkt

22. oktober 2008 fra kl. 9.00 – 16.00

Sted

Syddanske Forskerparker, Ellegårdvej 36, 6400 Sønderborg

Tilmelding

Job og Trivsel, Syddanske Forskerparker 7312 4190 eller på ha@jobogtrivsel.dk

Optagelse sker i den rækkefølge tilmeldingeme løber ind. Seneste tilmelding fredag d. 17. oktober.

Pris

2.300 kr. plus moms inkl. forplejning bog og afspændings CD, StressKompetence af Bobby Zachariae.

Noter:

Litteratur/ arbejdsbog: *StressKompetence*, Bobby Zachariae. Udleveres på kurset.

I forbindelse med kurset er der mulighed for, at bestille en individuel stresskonsultation. Konsultationen bestilles særskilt og koster 500 kr.