

*Kursus
&
Ophold*

TIME OUT - TUNE IN

TIME OUT - TUNE IN

Kursus og ophold

TIME OUT - TUNE IN er et *work - life - balance* kursus. Ved at deltage i *TIME OUT - TUNE IN* kurset sætter du både din fysiske og mentale sundhed og velbefindende i fokus.

Programmet sigter på at forebygge stress, skabe balance og optimere hjernens funktionsevne. Hvad enten man kommer selv, i en kollegagrube eller sammen med sin partner fokuseres der på at restituere, forebygge og optimere organismens mentale og fysiologiske ressourcer.

Opholdet giver en vis prioriteringsfrihed til at sammenstykke aktiviteterne. Der er således mulighed for at tilkøbe yderligere behandlinger på Hotel Vejlefjord og mere omfattende fysiske undersøgelser hos LifeCapacity, samt indgå aftaler om både individuelle og/eller parsamtaler hos Job og Trivsel.

Formål

At forebygge skadelig stress og sygefravær. Styrke kroppens immunforsvar og øge ens mentale og fysiologiske overskud, samt optimere hjernens funktionsevne og kreativitet.

Målgruppe

Personer der gennem længere tid har været "hårdt spændt for" enten i arbejdslivet, privatlivet eller begge dele.

Stress

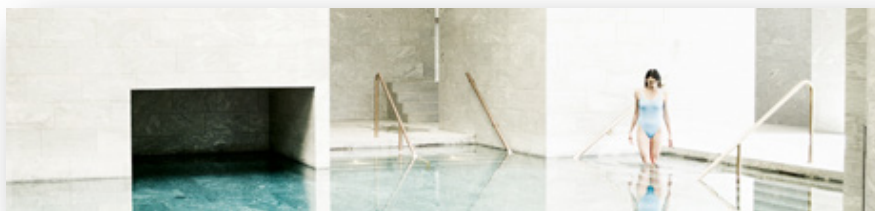
Stress påvirker den enkelte, men også familielivet og det psykosociale arbejdsmiljø berøres. Nedsat trivsel, dårlig problemløsning, ringe beslutningsevne, kortlunethed og lav effektivitet er blandt de symptomer, der kan føre til belastnings sygdomme og sygefravær.

Personer, der er kendetegnet ved stor loyalitet, pligtopfyldenhed, engagement og ærekærhed, er særlig udsatte for udvikling af langtidsstress.

Stress er således forbundet med både trivselsmæssige og økonomiske omkostninger for den enkelte, familien og for virksomheden. Derfor er forebyggelse en god investering.

Mindfulness og meditation

Mindfulness og meditation er én af flere stressreducerende redskaber, som deltageren bliver introduceret til undervejs i programmet. Ved hjælp af selvtest og elektroniske målinger anskueliggøres effekten af disse metoder.



PROGRAM

Før kurset Før kurset modtager du en fokuseringsopgave, som kan hjælpe dig til at få mest mulig ud af opholdet og kurset.

Søndag

14.00 Ankomst og indlogering på værelse

14.30 Workshop 1

- Velkommen: Introduktion til dagene
- Kursusoptimering: Fokuseringsopgave og Mindfulnessøvelse

16.00 Afstressende aktiviteter i De Termiske Bade

Forkælende fysiologisk behandling

- Vælg én behandling: Ren lyksalighed, Lette fødder, Rygmassage

Udfærdigelse af Sundhedsprofil

- Måling af: Blodtryk, Kolesterol, Blodsukker, Højde, BMI m.m.

18.30 Tre-retters middag i restauranten

Overnatning i lyst og atmosfærefyldt værelse

Mandag

07.30 Stor morgenbuffet

09.00 Workshop 2

- Viden om sund og skadelig stress
- Stressreducerende redskaber
- Videnskabelig dokumentation og elektronisk måling af effekt

11.00 Workshop 3

- Personlig vækst- og udviklingsmuligheder

12.00 Vital frokost i De Termiske Bade

- Fordybelse og refleksion over vækstpotentialer

14.30 Workshop 3 fort.

- Din personlige vækstkontrakt

15.30 Tak for nu og på gensyn

Efter kurset Vi holder kontakten og dig på rette spor!

Vi følger op på dig og dit udbytte, og du får mulighed for en individuel konsultation i Job og Trivsels lokaler eller evt. over telefonen - helt uden beregning.

OBS: Efter ca. 2-3 måneder er der yderligere mulighed for at deltage på et opfølgingskursus af én dags varighed. (Opfølgning bestilles særskilt)

Praktiske informationer

TIME OUT - TUNE IN konceptet er blevet til i et samarbejde mellem virksomhederne Medarbejderferie, LifeCapacity, Hotel VejleFjord og Job og Trivsel.

Datoer:

- kurser 29. + 30. april 2012; 13. + 14. maj 2012
23. + 24. sep. 2012; 28. + 29. okt. 2012
- opfølgninger 15. juni 2012 og 18. januar 2013

Priser:

- kursus Deltager fuld pris kr. 6.630,-
Partner halv pris kr. 3.315,-
(i delt dobbeltværelse)
- opfølgning Deltager fuld pris kr. 3.444,-
Partner halv pris kr. 1.722,-

Tilmelding: www.medarbejderferie.net/dk/time-out

Yderligere information:

Job og Trivsel

Ellegårdvej 36

6400 Sønderborg

Tlf. 73124190

Mail: info@jobogtrivsel.dk

Web: www.jobogtrivsel.dk

