

Foredrag

Sig farvel til stress og sygefravær:

Foredraget tilrettelægges alt efter, om deltagerne er ledere eller medarbejdere. Vi gennemgår de forskellige typer af stress og årsager til stress. Stress hænger ofte sammen med mangelfuld informations flow samt en uodynamisk virksomhedskultur og for store krav i forhold til ressourcer. Vi vil give jer et godt bud på, hvordan I kan stoppe en negativ opadgående stress spiral. Foredraget afsluttes med at give deltagerne en række effektive værktøjer til stresshåndtering.

Du lærer

- At spotte jeres egne og andres stress symptomer
- Om årsagerne til stress
- At forebygge stress
- At håndtere jeres egen og andres stress
- Diverse afslapningsøvelser
- Forskellige bevidsthedsøvelser

Målgruppe

Medarbejdere og ledere

Forudsætninger

Ingen

Foredragsform

Kurset veksler mellem forskellige oplæg, øvelser og diskussion.

Deltagerantal

10 – 25 personer

Varighed

3 timer

Sted

Hos jer eller lejede lokaler

Pris

Se prislister