



# Trivsel uden stress

## Er du klædt på til forandringer på dit arbejde?

Forandringer er hverdagskost i de fleste virksomheder i dag - og en nødvendighed for deres evne til at klare sig i en stadig hårdere konkurrence. Det stiller store krav til medarbejderne.

Er dit arbejdsliv i konstant forandring og præget af usikkerhed og uvished om, hvad fremtiden bringer. Omstruktureringer, fusioner og opkøb, som kan gøre din hverdag turbulent - med risiko for dårligere trivsel og stress til følge.

Kan du genkende billedet fra din egen hverdag?

Så ved du også, at uanset hvor godt du forbereder dig på forandringer som disse, kan det være svært at håndtere uvisheden. Spørgsmål, bekymringer og stress trænger sig på - "Bliver jeg fyret?", "Skal vi flytte?", "Får jeg nye arbejdsopgaver?", "Hvordan er mine nye kollegaer?".

### Målgruppen

Kurset henvender sig til både ledere og medarbejdere i private og offentlige virksomheder, som har ønsker om eller har brug for at blive bedre til at håndtere forandringer og andre pressede situationer en turbulent hverdag.

### Kursusindhold:

- Viden om hvad stress er
- Effektive metoder til at spotte og forebygge dine stresssymptomer
- Viden om hvordan stress og personlighed hænger sammen
- Bevidsthed om din reaktion i pressede situationer
- Balance mellem krav og ressourcer
- Styrkelse af dit selvværd og selvtillid
- Bryd uhensigtsmæssige mønstre og dårlige vaner
- Bevidst om, hvad der dræner/giver energi
- Metoder til at finde private og arbejdsværdier
- Metoder til, hvordan du prioriterer din tid i forhold til opgaver
- Handleplan for din udvikling

### Dit udbytte

Med dette kursus får du konkrete teknikker til at tackle og forebygge stress i hverdagen - både på arbejde og privat - og til at håndtere de forandringer og de pressede situationer, fremtiden bringer. Du får styr på, hvordan du sætter mål for din fortsatte udvikling.

Bruger du teknikkerne i det daglige, vil du opleve, at du trives bedre og opnår en langt større arbejds- og livsglæde.

### Din virksomheds udbytte

Virksomheden får en medarbejder, der:

- Har ny selvsigt og selverkendelse til gavn for virksomheden
- Er opmærksom på egne og andres stresssymptomer og dermed kan undgå at stressen får konsekvenser
- Er bedre til at prioritere arbejdsopgaver og bevare overblikket i hverdagen
- En medarbejder, der bliver bedre til at skabe balance i sit arbejdsliv

### Form

Kurset er et intensivt forløb med stor deltageraktivitet. De praktiske øvelser tager afsæt i den hverdag, du og dine medkursister har erfaring med. Undervisningen veksler mellem teori og praktiske øvelser.

### Varighed

Kurset er et 2 dages forløb fra kl. 09.00 - 16.00 begge dage. Efter kurset er der en opfølgingsdag, hvor vi vurderer og følger op på udbyttet.

### Virksomhedskursus

Kurset kan tilrettelægges som internt kursus efter nærmere aftale.



Kontakt os for pris og info på telefon 28 83 85 65 eller 26 17 28 49 eller via kontaktformularen på [educomp.dk](http://educomp.dk)