

WORKSHOP

Arbejds-flow uden STRESS

MÅLGRUPPE:

Medarbejder samt ledelse som har ønske om at arbejde aktivt, med at skabe større trivsel og energi i hverdagen.

FORMÅL:

Formålet med kurset er, at I bliver mere opmærksomme på jeres krops signaler og sansninger og dermed øger jeres fokus på, hvornår kroppen har brug for en naturlig pause, så I kan bevare jeres arbejds-flow og energi.

At I vil opleve en større arbejds-glæde og trivsel i jeres personale gruppe.

At sygefraværet mindskes.

KONTAKT:

Inge Mørup, Psykoterapeut
Tlf: 28 725 125
CVR: 35368043

www.better-flow.dk

Workshop om hvordan man kan bevare effektiviteten på arbejdspladsen - og stadig mærker arbejds-glæden.

På denne workshop får I en grundlæggende og nuanceret forståelse af begrebet stress samt redskaber til at kunne forebygge og håndtere stress i en omskiftelig og travl hverdag.

Jeres aktuelle stressproblemstillinger arbejder vi med i plenum og i små grupper, så I får en større indsigt i, hvordan I selv finder frem til løsninger til at fjerne noget af dagligdagens stress.

Fokus i workshoppen vil være en kropslig tilgang med en blanding af kropslige øvelser og små bevægelser, så I derved får en øget opmærksomhed på hvordan jeres krop gir signaler på, den har for travlt og I skal holde en mini pause.

Workshoppens indhold:

- Hvad er stress og hvordan påvirker det vores autonome nervesystem.
- Opmærksom på eget stressniveau og stressreaktioner
- Hvordan kan I forebygge stress hos jer selv og dine kollegaer
- Kropslige øvelser som afhjælper stress og giver øget energi
- Arbejde med jeres egne stressproblemstillinger både fagligt og personligt.

Underviser:

Psykoterapeut og traumebehandler Inge Mørup

Workshoppen tilrettelægges i samarbejde med jer og er ikke et færdigt koncept. Det gælder både indhold og tidsramme, det skal passe til jeres ønsker og behov.

Pris aftales med den enkelte virksomhed.

Jeg ser frem til at høre fra jer.

Med venlig hilsen

