

«DU KAN IKKE STOPPE
BØLGENE, MEN DU KAN LÆRE Å
SURFE.»

**ØK DIN
STRESSKOMPETANSE!**

Å ANERKJENNE STRESS OG
HVORDAN EFFEKTIVT
MOTVIRKE DET



STRESSMESTRING I PRAKSIS

Kursinnhold

- Gjennomgang av individuell stressprofil
- Identifisere jobb- og privatrelaterte stressutlødere
- Innsikt i egen atferd i stressede situasjoner
- Gjennomgang av strategier for bedre håndtering av stress

Læringsmål

- Innsikt i egne stressutlødere
- Kunnskap om viktige arbeidsrelaterte stressutlødere
- Innsikt i egen atferd i stressede situasjoner
- Mine personlige styrker og svakheter i stressede situasjoner
- Utvikle kortsiktige og langsiktige strategier for håndtering av stress

Varighet

En dag

Målgruppe

Alle

Forarbeid

Utfyllelse av individuell stressprofil

Dato, sted og pris

Etter avtale

Velkommen til kurs!