

STRESSMESTRING I PRAKSIS

Et kurs med fokus på stressfaktorer i arbeidslivet

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

**IDENTIFISER
STRESSFAKTORER I
ARBEIDSSITUASJONEN PÅ
INDIVID- OG GRUPPENIVÅ**

**ØK DIN
STRESSKOMPETANSE!**

**Å ANERKJENNE STRESS OG
HVORDAN EFFEKTIVT
MOTVIRKE DET**



Kursinnhold

- Forstå stress – introduksjon til emnet
- På sporet av din egen oppfattelse av stress
- Identifisere jobbrelaterte stressutløsere individuelt og for gruppen
- Innsikt i egen og andres atferd i stressede situasjoner
- Gjennomgang av strategier for bedre håndtering av stress

Læringsmål

- Innsikt i egne og andres stressutløsere
- Kunnskap om viktige arbeidsrelaterte stressutløsere
- Kunnskap om konkrete stressfaktorer for gruppen
- Innsikt i egen og andres 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, men passer spesielt godt for grupper som arbeider sammen

Dato, sted og pris

Etter avtale

Velkommen til kurs!