

STRESS, HELSE OG MESTRING

**STILLES DET HØYE KRAV
TIL DEG?**

**OPPLEVER DU STORT
ARBEIDSPRESS?**

**OPPLEVER DU Å HA LITE
INNFLYTELSE PÅ EGEN
SITUASJON?**

**OPPLEVER DU LITE
ANERKJENNELSE?**

**FØLER DU DEG SLITEN,
UKONSENTRERT OG LEI?**

Kursinnhold

- Hva er stress?
- Hvordan reagerer vi på stress?
- I hvilke situasjoner kan stress oppstå?
- Hva skjer når du ikke mestrer stress?
- Hvordan kan du håndtere stress?
- Hvordan kan arbeidsplassen forebygge stress?

Læringsmål

- Økt forståelse for begrepet stress
- Økt forståelse for hvordan stress påvirker oss
- Økt forståelse for hvordan stress på sikt kan påvirke helsen
- Økt innsikt i hva du selv kan gjøre
- Økt forståelse for hva som er viktig for helse og motivasjon på arbeidsplassen

Varighet

Kurset varer i 2 timer inkludert 15 minutters pause.

Målgruppe

Alle

Dato og sted

Etter avtale



Velkommen til kurs!