

Stresshåndtering - MBK A/S

Føler du dig ofte presset, stresset og overvældet over alt det, som der forventes af dig?
Ønsker du at få nogle gode vaner til at holde fokus og bevare roen, når du oplever at bægeret er ved at flyde over?

Vil du gerne være bedre til at kende dine grænser og kunne sige til og fra for at passe på dig selv?

Vil du gerne være bedre til at prioritere det, der giver værdi i dit liv og til at droppe det der dræner?

Vil du gerne skabe mere ro og større arbejdsglæde og livsglæde?

Kurset henvender sig til alle, som ønsker at blive bedre til at udnytte egne ressourcer. Kurset er for ledere og medarbejdere, som ønsker at forebygge stress. Kurset er for dig som selv vil tage styringen og få nogle værktøjer der virker. Desuden for ledere, som ønsker at forebygge og bekæmpe stress hos deres medarbejdere. Kurset henvender sig ikke til dig, der er sygemeldt på grund af stress.

Udbytte:

- At blive bedre til at håndtere og forebygge stress.
- At realisere egne ressourcer og sætte mål for eget liv.
- At skabe overensstemmelse mellem arbejdspladsens og egne ønsker.
- At sige til og fra – og blive respekteret for det!
- At få mere indflydelse, tage initiativ og sætte grænser.
- At skabe bedre balance mellem arbejdsliv og privatliv.
- At øge arbejdsglæde og livskvalitet.

Indhold:

- Hvad er stress? Hvordan opstår stress? Stresssymptomer. Hvem er i farezonen?
- Hvad kan jeg gøre for at forebygge stress?
- Egne handlemuligheder! Værktøjer til at prioritere det som giver værdi.
- Det væsentligste i livet lige nu – hvordan prioriteres.
- Samarbejde og relationers betydning for stress.
- Afspænding og arbejdsglæde.

Form:

Kurset gennemføres i bevægelse mellem teori, øvelser, diskussion og refleksion. Kurset afsluttes med udarbejdelse af individuelle handleplaner.

Stresshåndtering - MBK A/S

Kursusindhold

Herre i eget hus

Hvem styrer dit liv?

Du eller dine omgivelser?

Hvilke områder i tilværelsen trænger især til opmærksomhed?

Ansvar

Hvem er ansvarlig for din livskvalitet?

Hvordan øger jeg livskvaliteten?

Gennemslagskraft

Hvordan kan jeg sige fra og blive respekteret?

Livskvalitet

Hvad kan jeg gøre af enkle ting for at forbedre min livskvalitet?

Stress

Hvad er det, og hvem er i risikozonen?

Hvilke faresignaler er der ved stress?

Hvordan forebygger jeg stress?

Sundhed

Hvordan kan jeg fremme både min fysiske og mentale sundhed?

Overskud

Hvad kan jeg gøre for at få mere overskud i livet?

Stresshåndtering - MBK A/S

Kursusprogram

Deltagerne giver udtryk for deres ønsker og behov, hvilket er udgangspunktet for kursets program. Hvor meget emnerne fylder, og hvornår på dagen vi adresserer dem, afhænger af deltagerne. Det nedenstående er et eksempel på, hvordan programmet kan se ud.

Dag 1:

Kl. 9 – 12

Stress – ven eller fjende?

Stresssymptomer. Hvordan man selv kan være med til at styre stresspåvirkning?

Hvad kan vi gøre mere af for at takle og forebygge stress?

Kl. 12.45 – 16

At være herre i eget hus. Hvad består dit liv egentlig af? Du får bevidsthed om hvad der dræner og giver energi i dit liv. Vi laver en plan for, hvordan du kan implementere det der skaber meningsfuldhed i dit liv. Vi arbejder med dine grundlæggende rettigheder til at sige til og fra. Herunder assertionstræning. Evnen til at sige til og fra med en naturlig autoritet. Dagen afsluttes med en handleplan med konkrete tips og tricks til hvad i kan gå hjem at gøre anderledes.

Stresshåndtering - MBK A/S

Pris og praktisk

Pris når kurset holdes hos os:

2 dags kurser koster 40.000 kr.
1 dags kurser koster 23.000 kr.
½ dags træning koster 16.000 kr.

Prisen inkluderer lokaler, morgenmad, frokost, te/kaffe, chokolade, materialer mv.

Pris når kurset holdes online via Zoom:

2 dags kurser koster 32.000 kr.
1 dags kurser koster 18.000 kr.
½ dags træning koster 10.000 kr.

Pris når kurset holdes hos jer:

2 dags kurser koster 32.000 kr.
1 dags kurser koster 18.000 kr.
½ dags træning koster 10.000 kr.

Prisen forudsætter, at I sørger for alt det praktiske. Men vi kan sørge for deltagermaterialer, mapper, blokke og kuglepenne for kr. 1.500 pr. kursus.
Udenfor København tillægges transport efter statens takst.

Lokaler:

Hos MBK tilbyder vi inspirerende kursuslokaler i hjertet af København.
Vores flotte kursuscenter er beliggende i Pilestræde 61, 1112 København K (50 meter fra Rundetårn og 500 meter fra Nørreport).
Vi anbefaler at kurset holdes hos os, da vores lokaler er indrettede til kurser, og vi har styr på lokalet, det tekniske udstyr og materialerne.
Desuden sørger vi for god forplejning i løbet af dagen startende med morgenmad og frugt – lækker frokost – til kaffe/te og eftermiddagschokolade.
Kurset giver en teambuilding-effekt og skaber netværk, når kursusedtagerne kommer ud til "lidt luksus" uden at skulle på kontoret i pauserne.

Kurset kan naturligvis også afholdes i jeres egne lokaler eller på en anden lokation efter jeres ønske. Kurset kan også arrangeres som internat.

Varighed og tid:

Dette kursus afholdes bedst som 1-dags kursus – det kan dog laves som ½- og 2-dags kursus efter jeres nærmere ønsker.

Deltagerantal:

Kurset Stresshåndtering har et maksimum deltagerantal på 12 personer . Kontakt os ved spørgsmål.



Stresshåndtering - MBK A/S

Ovenstående priser er eksklusiv moms.

Kontakt os i dag - Tlf. +45 3543 4474 - mail@mbk.dk

Fra <https://www.mbk.dk/kursus/internt-stresshaandtering/>

