

Dette er for dig, der ønsker at blive bedre til at planlægge og udnytte egne ressourcer mere målrettet. Og som gerne vil forebygge stress ved selv at tage styringen over egne arbejdsopgaver. Kurset er også for ledere, der 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 arbejde.
- At skabe overensstemmelse mellem arbejdspladsens og egne ønsker.
- At prioritere og planlægge realistisk.
- At sige til og fra – og blive respekteret for det!
- At få mere indflydelse, tage initiativ og sætte grænser.
- At vurdere hvilke opgaver, der er værdiskabende, og hvilke der er tidsrøvere.
- At skabe bedre balance mellem arbejdsliv og privatliv.
- At øge arbejdslivskvaliteten.

## Indhold på Personlig planlægning og stresshåndtering:

- Hvad er stress? Hvordan opstår det? Stresssymptomer. Hvem er i farezonen?
- Hvad kan jeg planlægge, så jeg forebygger?
- Egne handlemuligheder. Værktøjer til planlægning af arbejdet.
- Ansvars- og forventningsstress og takling af dette.
- Realistisk planlægning. Tidsrøver eller værdiskaber?
- Krav, indflydelse og mål: Prioritering og opgaveoverblik.
- Det væsentligste i livet lige nu – hvordan give det prioritet.
- Samarbejde og relationers betydning.

## Form:

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

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

Fra [https://www.mbk.dk/?post\\_type=event&p=6013](https://www.mbk.dk/?post_type=event&p=6013)