

Føler du dig ofte presset, stresset og overvældet over alt som du skal kunne og nå?

Kunne du godt tænke dig at få nogle gode vaner for 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, som giver værdi i dit liv og droppe det som dræner?

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

Kurset henvender sig til dig, der ønsker at blive bedre til at udnytte egne ressourcer. Kurset er for ledere og medarbejdere, der ønsker at forebygge stress. Kurset er for dig, der selv vil tage styringen og få nogle værktøjer, der virker. Desuden 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 - du styrker din evne til:

- 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 på Stresshåndtering:

- Hvad er stress? Hvordan opstår stress? Stresssymptomer. Hvem er i farezonen?
- Hvad kan jeg gøre for at forebygge stress?
- Kroppen som fundament for energi og velvære.
- Egne handlemuligheder! Værktøjer til at prioritere det som giver værdi.
- Det væsentligste i livet lige nu – hvordan give det prioritet.
- Øvelser til at aktivere dit parasympatiske nervesystem når som helst og hvor som helst.
- Samarbejde og relationers betydning for stress.
- Afspænding og arbejdsglæde.

## Form:

Kurset gennemføres i bevægelse mellem teori, øvelser, diskussion og refleksion.



## Kursus indhold

### Stress

Hvad er det, og hvem er i risikozonen?  
Hvilke faresignaler er der ved stress?  
Hvordan forebygger jeg stress?

### Herre i eget hus

Hvem styrer mit liv?  
Jeg eller mine omgivelser?  
Hvilke områder i tilværelsen trænger især til opmærksomhed?

### Ansvar

Hvem er ansvarlig for min livskvalitet?  
Hvordan øger jeg livskvaliteten?

### Psykisk arbejdsmiljø

Hvordan påvirker arbejdsmiljøet mig?  
Hvad kan jeg selv påvirke og gøre?

### Gennemslagskraft

Hvordan kan jeg få mine budskaber igennem?  
Hvordan kan jeg sige fra og blive respekteret?

### Vind – Vind

Hvordan får jeg andre til at respektere min plan?  
Hvordan samarbejde, så det er godt for alle?

### Livskvalitet og sundhed

Hvad kan jeg gøre af enkle ting for at forbedre min livskvalitet?  
Hvordan kan jeg fremme både min fysiske og mentale sundhed?

### Overskud og energi

# Stresshåndtering – 2 dage (Nuuk, Grønland – Dansktalende underviser) - MBK



Hvad kan jeg gøre for at få mere overskud i livet?  
Hvordan får jeg mere energi i hverdagen?

## Kursus program

Deltagernes ønsker og behov er udgangspunkt for kursets program. Hvilke emner vi kommer ind på, hvor meget emnerne fylder og hvornår vi kommer ind på dem, afhænger af deltagernes behov og ønsker. Det følgende er et eksempel på, hvordan et program kan se ud.

### Dag 1:

#### Kl. 9 – 12

Stress – ven eller fjende? Stresssymptomer. Hvordan du selv kan være med til at styre stresspåvirkning?

Hvad kan du 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 hvad der giver dig energi i dit liv. Vi laver en plan for, hvordan du kan få mere af det, som skaber meningsfuldhed i dit liv. Vi arbejder med dine grundlæggende rettigheder for at sige til og fra. Herunder assertionstræning. Evnen til at kunne sige til og fra med naturlig autoritet. Dagen afsluttes med en foreløbig handleplan med konkrete tips og tricks til, hvad du kan gå hjem at gøre anderledes.

### Dag 2:

#### Kl 9 – 12

Vi samler op på din oplevelse af hvad der skete første dag og hvad du kan bruge for at få et godt liv uden stress. Hvad har givet værdi fra forløbet indtil videre, og hvad er der stadig brug for viden omkring og hjælp til? Du lærer at bruge en løsningsorienteret spørgeteknik og tænkning, som tager tankerne væk fra problemtænkning og hen til nye og usete muligheder.

#### Kl. 12.45 – 16

Vi arbejder med teknikker til at aktivere dit parasympatiske nervesystem, som du kan bruge når som helst hvor som helst. Vi arbejder med mentaltræning, tanker, følelser og kroppens indflydelse på, hvor meget glæde og ro du oplever. Vi arbejder med nogle ekstremt effektive mentale værktøjer til at tage styring i livet og få mere ro, glæde og balance. Kurset afsluttes med en personlig handleplan.

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

Fra <https://www.mbk.dk/kursus/stresshåndtering-2-dage-nuuk/>