

# Tag temperaturen på din stress – og gør noget ved den!

Det er en kendsgerning, at der i dag stilles store krav om effektivitet på alle niveauer i både private og offentlige organisationer. Såvel ledere som medarbejdere oplever et stadigt stigende stressniveau med ønsket om mere trivsel, glæde og overskud.

Tiden er inde til at tage stressen i hånden, så den enkelte bliver bedre til at tackle, håndtere, forebygge og give mere plads og rum til trivsel og gode timer.

## Indhold

Foredraget byder på en involverende og underholdende inspiration og svar på nogle af de oftest stillede spørgsmål:

- Hvad er stress, og hvad er trivsel?
- Hvordan håndterer vi stress?
- Hvordan udnytter vi de positive sider af stress under et stort arbejds- og tidspres?
- Hvilke teknikker kan vi bruge til at minimere stress og optimere trivsel?
- Hvilke symptomer skal vi være opmærksomme på?
- Hvordan skaber vi mere trivsel?



Du vil få et par værktøjer serveret, som du kan arbejde videre med, og du kan glæde dig til et underholdende og inspirerende foredrag med psykolog Birgitte Jepsen.

Vi designer naturligvis gerne et foredrag, der matcher netop det behov, du og din arbejdsplads har.

**Ring til os på tlf. 40 30 14 95 for yderligere information.**

