

Forebyg stress – opnå et liv i balance

Opnå et stressfrit liv

Et liv i balance, uden stress, er blevet en livskunst i takt med stigende krav både på jobbet og privat. Mailbakken bugner, arbejdstempoet stiger, og forandringer er konstant på agendaen. Samtidig vil vi gerne være den gode medarbejder, der løser alle opgaver til perfektion og den hjælpsomme kollega, der støtter og tager fra. Vi skal være sociale, fordybe os, være en inspirerende partner og en perfekt forælder – ja, lykkes med alt i alle henseender! På kurset får du metoder til at finde den sunde balance til at bevare overblikket og se resultater. I situationer, hvor stressen er høj og presset er stort bliver du klædt på til at bevare og genfinde roen. Det kræver balance mellem krav og ressourcer i dagligdagen og en klar plan for, hvordan tid og opgaver prioriteres.

Forebyg stress – opnå et liv i balance

2 dages kursus

1 modul,

5 kursussteder

11.900 kr ekskl. moms

Vælg dato og lokation

12. apr - 13. apr 2021 Københavnsområdet - Kursussted oplyses senere, København K

[Tilmeld](#)

10. maj - 11. maj 2021 Comwell, Kolding

[Tilmeld](#)

9. jun - 10. jun 2021 Københavnsområdet - Kursussted oplyses senere, København K

[Tilmeld](#)

25. aug - 26. aug 2021 Mannaz Aarhus, Aarhus N

[Tilmeld](#)

[Se alle datoer og steder](#)

Kurset kan holdes hos jer – [læs mere](#)

Hvem deltager?

Kurset er for dig, der vil skabe bedre balance i dit liv. Du vil gerne lære, hvordan du forebygger stress, håndterer stresssymptomer og bruger din energi bedst. Du mangler metoder til at fordele arbejdsopgaver rigtigt samt, hvordan du balancerer mellem krav og ressourcer i dit liv.

Du er parat til at arbejde med dig selv og lære af de indsigter du får undervejs på kurset.

På kurset arbejder du med:

Stresssymptomer: Lær dine advarselssignaler at kende

Energibarometer: Hvad giver og hvad dræner dig for energi?

Krav versus ressourcer: Hvordan skaber du balance?

Prioritering af tid og opgaver: Skab overblik og sæt system i tingene

Mindfulness: En metode til at genfinde roen

Handleplan og mål for coachingmødet

Udbytte

Dit udbytte

Du lærer at spotte dine symptomer på stress

Du får effektive metoder til at forebygge og håndtere stresssymptomer

Du lærer, hvordan du bruger dit energiforbrug optimalt

Du finder balancen mellem krav og ressourcer

Du får prioriteret din tid i forhold til dine opgaver

Du får afprøvet mindfulness øvelser

Du har styr på, hvordan du sætter mål for din fortsatte udvikling

Din virksomheds udbytte

En medarbejder, som spotter og håndterer stresssymptomer

En medarbejder, som bruger egne og andres ressourcer konstruktivt

En medarbejder, som har forståelse for stress hos kolleger

En medarbejder, som skaber et arbejdsliv i balance

En medarbejder, som prioriterer tid og opgaver

En medarbejder, som opdager stress inden det er for sent

Test din effektivitet

Får du mest muligt ud af dagen?

[Test dig selv](#)



Er der noget du er i tvivl om, ringer jeg dig op for personlig vejledning

René Fabricius Weichel

+45 4517 6140

Dato	Sted	Modul	Overnatning	Ledighed
19. jan 2021	Københavnsområdet - Kursussted oplyses senere, København K	1 Modul	Nej	Ledige pladser
19. jan 2021	Comwell, Kolding	1 Modul	Nej	Ledige pladser
19. jan 2021	Københavnsområdet - Kursussted oplyses senere, København K	1 Modul	Nej	Ledige pladser
19. jan 2021	Mannaz Aarhus, Aarhus N	1 Modul	Nej	Ledige pladser
19. jan 2021	Københavnsområdet - Kursussted oplyses senere, København K	1 Modul	Nej	Ledige pladser
19. jan 2021	Københavnsområdet - Kursussted oplyses senere, København K	1 Modul	Nej	Ledige pladser
19. jan 2021	Københavnsområdet - Kursussted oplyses senere, København K	1 Modul	Nej	Ledige pladser
19. jan 2021	Comwell hotel, Fyn/Jylland	1 Modul	Nej	Ledige pladser
19. jan 2021	Københavnsområdet - Kursussted oplyses senere, København K	1 Modul	Nej	Ledige pladser
19. jan 2021	Københavnsområdet - Kursussted oplyses senere, København K	1 Modul	Nej	Ledige pladser

Praktisk gennemførelse

Forløbet består af 2 kursusdage og 1 coachingmøde med underviseren (via telefon eller Skype). Kursusdagene ligger typisk op til en weekend. Tag meget gerne højde for et eventuelt behov for afslapning og ro til bearbejdning og forankring. Undervisningen kombinerer teoretiske oplæg, cases og øvelser. Forløbet er tilrettelagt som interaktivt og praksisorienteret med stor deltageraktivitet. Teorien bliver trænet gennem øvelser i relation til de oplæg, der er blevet gennemgået. De praktiske øvelser tager afsæt i den hverdag, som du og dine medkursister har erfaring med. Målet er, at du opnår ny viden og praktiske færdigheder, mens indlæringen integreres og mærkes på egen krop. Som deltager skal du være åben for at arbejde med personlige og professionelle udfordringer og problemstillinger.

Coachingmøde

På kurset aftaler vi et coaching-møde via Skype/telefon på 45 min. Coachingmødet har til formål at:

- Følge op på dine refleksioner efter kurset
- Coaching ud fra dine mål
- Lægge en plan for dit videre arbejde

Prisen dækker over:

Før kurset

Gratis adgang til e-læringsmodulet "God læring", som giver redskaber til, hvordan du både før, under og efter din deltagelse øger værdien af dit kursus/uddannelse

Tilsendt opgave

Under kurset

2 kursusdage

1 coachingmøde

1 praktisk håndbog om stress

Fuld forplejning i kursustiden

1 underviser

Materiale (som kan downloades)

Logbog til dine notater

Efter kurset

Kursusbevis

Mulighed for tilkøb af supplerende coaching

Konsulenter
 Lisbeth Storm



Lisbeth Storm er uddannet ID psykoterapeut MPF, ID Master Coach, Merkonom og har flere års træning i Familie- og systemisk opstillingsarbejde. Hun har desuden gennemgået kurser, efteruddannelse og seminarer i personlig udvikling, coaching, psykologi og terapi. Lisbeth arbejder i dag som selvstændig coach, terapeut, og konsulent med forskellige målgrupper inden for kommunikation, stress og trivsel samt selvværd og selvtillid. Hun har arbejdet med udvikling af mennesker siden hun som 25-årig blev udnævnt til teamleder og har blandt andet opbygget flere HR-funktioner, en coachingvirksomhed og deltaget i mange forandringsprocesser samt intensiv medarbejderudvikling. Lisbeth underviser også på kurserne "[Personlig Power](#)" og "[Find ind til din indre kerne](#)"

Relaterede kurser

Mental træning - øget balance, nærvær og resultater

Oplever du tankemylder, stress og svigtende fokus? Få enkle teknikker inden for mentaltræning til at opnå indre ro, mindre stress og bedre resultater i din hverdag.

5 dage 15.999 kr ekskl. moms [Læs mere](#)

Personlig planlægning og effektivitet

Har du for mange arbejdsopgaver? Bugner beskederne, indbakken og hovedet af ting, du skal huske? På dette kursus bliver du trænet i at tage kontrollen over din hverdag, så du kan få et mere tilfredsstillende arbejdsliv. Du lærer at nå mere, på mindre tid.

2 dage 11.000 kr ekskl. moms [Læs mere](#)

Personlig Power - kursus i personlig udvikling

Er du klar til at arbejde med dig selv på en ny måde? Dette udviklingsforløb er til dig, der ønsker at styrke din indre platform og brænde igennem på den ydre.

6 dage 29.900 kr ekskl. moms [Læs mere](#)

Andre muligheder

Interne kurser

Alle vores kurser kan holdes ude hos jer. Der er god økonomi i interne kurser og fælles læring skaber fællesskab i jeres firma.

Kurset holdes kun for jeres virksomhed og tilpasses jeres konkrete ønsker og behov, fx om det skal være med fysisk fremmøde eller virtuelt.

[Læs om interne kurser](#)

Engelsk er altid en mulighed

Mange af vores kurser har en version, der afholdes på [engelsk](#). Hvis det ikke er tilfældet, kan vi altid lave en afholdelse på engelsk som internt kursus ude hos jer – fysisk eller virtuelt.

Kontakt os for at høre mere om mulighederne.

[Courses in English](#)

Individuel coaching

Hvis du ønsker at arbejde målrettet med din udvikling som fx leder, projektleder eller bare din personlige udvikling, kan du supplere dit kursus eller uddannelse med coachingsessioner.

Coachingen er individuel, og vi har altid en coach med mange års praktisk erfaring inden for dit felt.

[Læs mere om coaching](#)

Om Mannaz

Hvad er en virksomheds største konkurrencemæssige fordel? Hvad er en organisations vigtigste aktiv?

Det er menneskene.

Vi leverer kurser og uddannelser samt konsulenttydelser – altid med fokus på mennesker og deres samspil i organisationer.



[Praksisnær læring](#) Ny viden har kun værdi, når den kommer i brug. [Om Mannaz Kursusgaranti](#) Vi afholder alle kurser med forhøjet sikkerhed. [Book trygt os hos DIEU](#) blev til Mannaz. [Siden 1975 har Mannaz leveret praksisnær læring.](#) [Vores historie](#) [Læring verden over](#) [Kontorer i København, London, Malmö og Aarhus.](#) [Global tilstedeværelse](#)
