

## Kontaktoplysninger:

### Job og Trivsel

Syddanske Forskerparker  
Ellegårdvej 36  
6400 Sønderborg

Telefon: 7312 4190 / 5014 1050  
Mail: [info@jobogtrivsel.dk](mailto:info@jobogtrivsel.dk)  
Web1: [www.jobogtrivsel.dk](http://www.jobogtrivsel.dk)  
Web2: [www.aldrig-mere-stress.dk](http://www.aldrig-mere-stress.dk)

---

*Job og Trivsel arbejder med sundhed, trivsel og udvikling i og for private og offentlige virksomheder.*

*På området der vedrører stress tilbyder vi rådgivning om stresspolitikker, kurser om forebyggelse og stresshåndtering samt rådgivning og behandling af stressramte.*

Se mere på: [www.aldrig-mere-stress.dk](http://www.aldrig-mere-stress.dk)

---

Job og Trivsel er samarbejdspartner for:

KonsulentNet Syd.  
Videnscenter for sundhedsfremme, UC Syd.



University College  
Syd

# Stress har mange ansigter

- kursus i forebyggelse og håndtering af stress



---

## Job og Trivsel

- vi hjælper mennesker med mennesker

# Stress har mange ansigter

- kursus i forebyggelse og håndtering af stress

## Kursus i forebyggelse og håndtering af stress

### Tid:

*Det bestemmer du!*

### Sted:

### Stress har mange ansigter

Stress er et voksende problem i de fleste danske virksomheder og i mange danske familier. Omkring 40 % af arbejdsstyrken oplever sig i perioder meget stresset, og ca. 10 % er så stresset, at der bør gøres noget for, at undgå de bliver alvorligt syge.

Men hvad er stress? Og hvornår og hvorfor kan man blive syg af stress? Og hvordan håndterer man at stå i spændet mellem arbejde og hjem eller to arbejdspladser? Derudover gennemgås metoder til hvordan I på arbejdspladsen kan forebygge og håndtere stress.

Disse og mange andre spørgsmål får du svar på i kurset. Du får også svar på hvorfor afspænding og meditation virker bedre i forhold til at restituere efter stress end almindelig søvn og hvile. Du vil lære en teknik der gør dig let og afslappet på under 5 minutter.

Det er ikke alt stress man bliver syg af, men kender du forskellen?

### Målgruppe

Ledere og medarbejdere der ønsker viden om og redskaber til hvordan man forebygger og håndterer stress.

### Modulerne

#### Modul 1: Sætter fokus på stress og individet

På dette modul får du *viden* og *redskaber* til, hvordan du selv kan forebygge og håndtere stress. Du får viden om hvad stress er, hvorfor det opstår, og hvordan stress påvirker din fysiske, psykiske, adfærd og dit intellekt.

Du bliver præsenteret for en række konkrete redskaber til at modvirke og håndtere stress. Modulet igennem lægges vægt på, at bevidstgøre og træne i nogle af de centrale redskaber.

#### Modul 2: Sætter fokus på stress og arbejdspladsen

På dette modul får du *viden* og *redskaber* til, hvordan I på din arbejdsplads kan forebygge og håndtere stress. Modulet sætter fokus på viden om centrale begreber og sammenhænge mellem psykisk arbejdsmiljø og stress.

Du kommer til at afdække stresskilder der findes på din arbejdsplads og opstille konkrete handlemuligheder i forhold til at håndtere situationen.

### Metoder

Undervisningen foregår i en vekselvirkning mellem oplæg, øvelser og dialogbaseret læring.

### Kontakt oplysninger

Se venligst bagside.