

Stress og stresshåndtering

Kursus i psykisk arbejdsmiljø

Varighed: 4 timer eller efter aftale

Pris: Aftales

Antal deltagere: Aftales

Målgruppe:

Kurset tilbydes som kursus, hvor alle deltagere er fra samme virksomhed.

Såvel ledere, medarbejdere som hele arbejdsmiljøorganisationen.

Kurset kan opfattes som et arbejdsmiljøkursus.

Formål:

At medarbejdere og ledere får øget bevidsthed om stress og stresshåndtering på arbejdspladsen

At deltagerne får en grundlæggende viden, der giver mulighed for at imødegå egen stress i tide og udvikle copingstrategier i virksomheden.

Indhold:

- Hvad er stress?
 - Fra sund og naturlig tilstand til syg med stress
 - Stress reaktioner
 - Privat v/s arbejdsrelateret stress
- Stresshåndtering
 - Hvad kan du selv gøre?
 - Hvad kan arbejdspladsen gøre?
- Afrunding

Metode:

Kurset lægger op til refleksion og dialog. Der vil være teoretiske oplæg og dialog i fælles forum.

For mere information kontakt gerne:

Kuras Consult

Tlf.: 40 21 64 77 - Email: mail@kuras.dk