



AFLYST - Ingen Stress (Stresshåndtering)

Kurset henvender sig til:
Tillidsvalgte og fagligt aktive.

Hvorfor dette kursus?

- Vi kender alle til at have travlt i hverdagen. Men hvad er forskellen på at have travlt og have stress?
- Hvad er god og dårlig stress?
- Kan man måle stress, og er det bestemte typer, der rammes?

Du kommer til at arbejde med:

- På kurset bliver du præsenteret for en stress-model, der gør det lettere for dig at forholde dig til din egen og andres

DATO

06.10.2025 11:00 - 10.10.2025 13:00
Uge 41

STED

Laugesens Have
Knivsbækvej 13
6920 Videbæk

KOMMENDE FRIST

06.10.2025 11:00

KURSUSBEVIS

Ja

UNDERVISER

Annette Nyboe-Jensen
annette.nyboe-jensen@3f.dk

stress.

- Du får kendskab til dine egne stresssymptomer og effektive midler til at forebygge negativ stress.
- Du kommer også til at arbejde med, hvordan du kan genoprette din krops balance i stedet for at brænde ud, f.eks. med motion og afspænding.

Efter kurset:

- vil du være mere opmærksom på dine egne og andres stress-symptomer,
- vil du have større kendskab til, hvad du kan gøre ved dine stress-symptomer,
- vil du være bedre til at overleve livet på en anstændig måde - hvis du vil!

Undervisningsform:

Teori, praktiske øvelser, gruppearbejde og fysisk aktivitet. Vi arbejder med stress-nedsættende øvelser, som ikke kræver fysiske forudsætninger.