



Søt stress i perspektiv

Hvad er stress? Hvad er travlhed? Hvordan finder jeg vej i alt det, der siges og skrives om stress?

Hvad er arbejdsrelateret stress? Hvad er stress fra privatlivet? Påvirker det min arbejdsdag? Hvad er stress jeg kan gøre noget ved, hvad er stress forårsaget af et organisatorisk design eller andre omstændigheder udenfor min kontrol. Hvor mange forskellige lag har stress reaktioner?

På workshoppen skærer vi til benet og arbejder udelukkende med stress på et niveau, hvor hver enkelt medarbejder selv, kan påvirke sin egen situation. Vi præsenteres og træner 4 forskellige praktiske værktøjer, der sætter den skadelige adrenalin produktion ned i hverdagen.

Workshoppen er en blanding af oplæg, praktik, individuelle refleksioner, samtaler i mindre grupper eller 2 og 2.

PRAKTIK

Sted	Leveres efter aftale
Tid	Der skal afsættes 4 hele timer til workshoppen
Sted	Leveres efter aftale
Workshop	Manualer, materialer og tid For samtale med ledelsen. Opfølgning efter aftale
Pris	Ved maksimum 20 deltagere Kr. 375/person Minimumspris kr 7.500 Eksklusive moms og rejseomkostninger

ANNETTE THIESEN

1990-2002	Hoteldirektør
2006-	Praxica –HR tools, individual coaching og team udvikling Partner, coach og facilitator Dale Carnegie Training – Danmark: Leadership Training for Managers Talent Management: Leadership Pipeline High Impact Presentations The Dale Carnegie Course: kommunikation og lederskab Certificeret I Profiles International Assessment Suite – jobmatch og lederevaluerings værktøjer Psykoterapeut MPF Systemisk facilitator i teori og metode Academy Manager EMS

