Stresshåndtering med samvær-dig-hed

Åben workshop for alle

- ✓ Kender du din egen stress?
- ✓ Hvad er stress for dig?
- ✓ Hvordan håndterer du din stress?
- ✓ Ønsker du at forholde dig til din stress og måske tage det første skridt i en for dig positiv retning og mere stressfri hverdag?

På dagen får du inspiration til at forstå hvad der skaber stress og hvordan du kan håndtere stress ud fra de forudsætninger du har. Du får enkle værktøjer til at håndtere et stigende indre pres i en hektisk hverdag, som for alt for mange mennesker ender med stress.

Underviser er **Thomas Michaelsen**, www.bølgebryder.dk

P R O G R A M

Mandag den 16. marts 2015
Fremtidsfabrikken, Jessens Mole 11, 5700 Svendborg
Lokale: FREMSYNET

09.00 Velkomst og dagens program

09.30 Hvad er stress og hvad er trivsel for dig? Er du hjemme i dig selv eller ude af dig selv?

11.00 Forstå dine behov og begynd at handle på dem - hvordan gør jeg stress til trivsel?

12.00 Frokostpause og stressreducerende break

13.00 Hvordan kommunikerer jeg med mig selv og andre for at få mere trivsel og undgå stress?

14.30 Kaffepause

15.00 Hvad beslutter jeg mig for nu, for at få en endnu mere samværdig trivsel i mit liv?

16.00 Slut