



NYE VEJE TIL MINDRE STRESS

Det er almindeligt at se stress som en farlig sygdom, der efterfølgende kræver en lang sygemelding og midlertidig invalidering og afsondring. Vi har typisk lært at opfatte tegn på stress som noget skadeligt, vi skal undgå i hverdagen. Efterhånden har vi fået den opfattelse, at **al** oplevelse af stress og pres er af det onde: Når vi kommer op i det røde felt i den tætte morgentrafik, når vi bliver nervøse før en vigtig præstation, når vi er trætte efter en travl dag på arbejdet eller en familiefødselsdag.

Men stress er også kroppens sunde måde at reagere på og understøtter os i de opgaver og udfordringer, vi står overfor. Bare når vi står op om morgenen øges vores kortisolindhold i blodet med 50 – 100 % for at vi kan vågne og komme i aktivitet.*

Vi skal i gang med at forstå og arbejde med stress og psykisk balance på nye måder. Én af landets førende stressforskere, Bo Netterstrøm, understreger at "Organismens stressreaktioner er i meget høj grad bestemt af, hvordan vi oplever og bearbejder en given belastning".** Med andre ord: Vores opfattelse og bearbejdning af een og samme situation påvirker os fysisk i længere eller kortere tid og med forskellig virkning, alt efter om vi ser den som truende eller meningsfuld!

Vi skal derfor lære at bruge den ny viden, de nye metoder og teknikker, der er udviklet, så vi selv kan påvirke og mestre livets og arbejdslivets udfordringer. For enten bliver vi fanget i nyttesløse og ubehagelige spekulationer og bekymringer som: 'Kan jeg nu nå det'? 'Er jeg mon god nok'? 'Kan jeg overhovedet klare de nye opgaver'? Sådanne 'trigger-tanker' sætter krop og sind i alarmberedskab. Eller også bruger vi kroppens naturlige reaktioner og vores mentale opmærksomhed til at understøtte og håndtere vores præstationer og udfordringer og bevarer krop og sjæl i balance.

I vores mentale apparat gemmer der sig nogle stærke og brugbare ressourcer, som vi kan optræne til at understøtte os i hverdagen og give krop og sind mere ro. Ligeledes kan vores tanker gemme på ubrugelige overbevisninger og strategier, som låser os fast, gør os sårbare og ineffektive overfor krav og forventninger i hverdagen.

Hvordan positionerer dette kursus sig i forhold til andre tilbud?

Dette kursus er et anderledes udviklingsprogram, baseret på viden og nytænkning om stress. Kurset er opbygget, så deltagerne træner og tilegner sig metoder, teknikker og et tankesæt, som styrker evnen til at handle, prioritere og være til stede i nuet. Vi kombinerer ældgammel visdom med den nyeste forskning i en træningsform, der forbinder tanke, krop, sind og følelser.

* Kelly McGonial: "The Upside of Stress", Penguin Random House 2015

** Bo Netterstrøm: "Stress og arbejde", Hans Reitzels Forlag 2014



STRESS-BUSTER INTENSIVT KURSUS OVER 6 DAGE

Kursets mål er at forbygge og reducere negative virkninger af stress.

Du lærer ikke at undgå stressede situationer – for det kan vi ikke! Du lærer at bruge den stress du mærker til at arbejde *for* dig i stedet for *imod* dig. Samtidig vil du blive trænet i at hvile mere i dig selv og dine værdier. Omdrejningspunktet er at få balance mellem ro og aktivitet.

Kurset virker således både ”her-og-nu” på din personlige og arbejdsmæssige udvikling og rækker samtidig ind i fremtiden igennem indlæring af nye strategier og teknikker til stress-håndtering.

På kurset vil du lære at udvide din indre opmærksomhed. Den træning du får bliver et værdifuldt redskab til at være nærværende til stede med skærpet opmærksomhed på sanser, følelser og tanker, så du aktivt kan observere, reflektere og handle.

Kurset bevæger sig i krydsfeltet mellem meditationens videnskabelige virkning på hjernen og et nærværende fokus på de konkrete opgaver og udfordringer i dit arbejds- og privat liv.

Kurset arbejder med et konstant sigte på udvikling af det personlige ejerskab både i det faglige felt og på det relationelle plan.

Kurset baserer sig på ny og evidensbaseret viden indenfor stress, hjerneforskning, mindfulness, neuroaffektiv psykologi og metakognitive metoder.

Udviklingsprogrammet løber over 6 hele dage fordelt på 4 moduler. Modul 1 og 2 er på hver to dage modul 3 og 4 af hver en dags varighed.

Vinterkursus 2017 : 1. og 2. februar, 22. og 23. februar, 15. marts og 15. april, alle dage fra 8.30- 16.30

Forårskursus 2017: 26. og 27. april, 17. og 18. maj, 8. juni og 20. juni. alle dage fra 8.30- 16.30

Pris for hele kurset er 14.500 kr. pr. person ved 14 deltagere

Udbytte

Du bliver god til at:

- håndtere selvkritik og styrke dit selvværd
- skabe ro i dit sind
- hvile mere i dig selv ud fra en dybere selvindsigt
- klare en travl hverdag med overskud og energi
- hvile i dine relationer
- undgå unødigt stress
- holde den gode pause
- være med dét der er

Hvem henvender programmet sig til?

Ledere og medarbejdere der ønsker at få redskaber til at håndtere og forebygge stress og dermed undgå stort sygefravær. I stedet styrkes evnen til at være til stede og udnytte nuets muligheder.

Holdene bliver sammensat, så du får et sparrings- og læringsrum blandt ”ligemænd”, som du kan dele arbejds- og privatlivets udfordringer og dilemmaer med. Du får mulighed for at skabe et netværk af varige relationer på tværs af professioner og funktioner. Et netværk, som du kan have glæde af i dit arbejdsliv fremover.

Hvem står bag programmet?

Kurset er udviklet af Erhvervspsykologerne Bettina Heydenreich og Solveig Gjerding



UDBYTTE AF PROGRAMMET

Synes du at din hverdag er stresset? Føler du dig presset eller slidt? Hænger du altid i en klokkestreng? Har du tidligere være ramt af stress? Eller været tæt på en sygemelding? Er du tilbøjelig til at kritisere dig selv?

De fleste af os lever et "klokkeslætsliv" med deadlines og er på 24/7 for at kunne leve op til hverdagens mange krav og forventninger. På dette kursus vil du lære at hvile mere i dig selv ud fra en dybere selvindsigt og viden om, hvordan krop, psyke og tanker hænger sammen. Du vil opnå praktisk og teoretisk forståelse for, hvordan du bevarer ro, overblik og glæde i din hverdag. Kurset er tilrettelagt, så 'hele dig' kommer i spil.

UDBYTTE AF PROGRAMMET

Gennem forløbet får du præcise og klare anvisninger og effektive metoder til, hvordan du ret hurtigt får genskabt balance i dit sind og din hverdag.

Vi lærer dig at

- arbejde med situationer og tanker som trigger din uro
- beherske effektive teknikker til at berolige dig selv
- bruge din stress konstruktivt og energigivende
- opbygge og bevare dit overskud
- gennemskue dine egne barrierer og blive mere selvansvarlig
- holde fast i dine beslutninger
- styre dine urealistiske forventninger til dig selv
- blive fri for unødige tanker om krav, pres og stress



Bliv din egen stress-buster

Kurset er bygget op omkring den nyeste viden og forskning om stress, psykologi og mental sundhed. Alle dage har en fast struktur, med input om fakta, øvelser samt træning i nærvær, fysisk, psykisk og mentalt. Der er praktisk hjemmearbejde mellem modulerne.

Modul 1 – 2 dage

Introduktion: Hvilke værktøjer skal du lære – og hvorfor?
Hvad vil du lære om stress – og hvorfor?
Basismetitation på vejtrækning

Træning 1 og 2 af nærvær i nuet og observation af sanser, følelser og tanker
Mød dine buddies

Kend og genkend dine automatiske trigger-tanker
Hvordan undgår du unødige bekymringer og spekulationer?
Hjemmearbejde

Modul 2 – 2 dage

Successer og erfaringer fra hjemmearbejdet
'Stress' som ressource – lær at være bevidst om dit energiniveau
Selvkritik og selvværd – hvornår er jeg god nok?
Tag hovedet med på arbejde

Træning 3 og 4 af nærvær i nuet og observation af sanser, følelser og tanker

Hvordan kan du bruge stress konstruktivt i konkrete situationer?
Lær at vælge og styre dit fokus
Hjemmearbejde

Modul 3 – 1 dag

En dag i silence

Status: Hvad har jeg opnået – og hvordan går det med mit stressniveau?

Naturen som kilde til ro og balance

Træning 5 af nærvær i nuet og observation af sanser, følelser og tanker

Den gode pause
Dine vigtigste prioriteringer i hverdagen
Hjemmearbejde

Modul 4 – 1 dag

At skabe den gode fremtid

Min kontrakt med mig selv

Træning 6 af nærvær i nuet og observation af sanser, følelser og tanker

Mit våbenskjold

Grupper der støtter din fremtid

Afslutning

Udover indlæg, samtaler og øvelser træner vi meditation og yoga på alle moduler. Formålet er at give dig en solid platform, hvorfra du selv kan stå på egne ben i mødet med stress.

Du modtager meditations-CD, hæfte med øvelser.

Tid og sted: efter aftale



UNDERVISERNES BAGGRUND OG ERFARING



Bettina Heydenreich – partner

Uddannet psykolog
Erhvervspsykolog & Coach
Autoriseret af Dansk Psykolognævn
Psykiaterapeut
10 års erfaring med lederudvikling
Supervisor
Certificeret Mindfulness instruktør
Yoga instruktør
Sports coach



Solveig Gjerding – partner

Uddannet psykolog
Erhvervspsykolog & Coach
Autoriseret af Dansk Psykolognævn
Psykiaterapeut
Supervisor
Specialist i Arbejds- og
Organisationspsykologi
Certificeret mindfulness instruktør
15 års erfaring med lederudvikling

Yderligere information og tilmelding hos Bettina Heydenreich tlf.: + 45 26 27 03 99 eller Solveig Gjerding +45 22 137429



EN LANGSIGTET LEDELSMÆSSIG STRATEGI I EN KORTSIGTET VERDEN

“Dette skelsættende program har hjulpet mig med at få øje på nogle uhensigtsmæssige mønstre, som jeg har gentaget i mit liv. Mange af de ting vi har lært på kurset har jeg kunnet bruge direkte i den sammenhæng ... og har fået øjeblikkelig positiv respons! Den bedste del er dog, at jeg har fået skabt noget ro i forhold til min søn og begynder at mærke en kærlighed til ham, som jeg ikke har mærket før. Så nu er ro og balance, begreber som jeg selv begynder at kunne styre – dejligt!”

Henrik Abrahamsen, Tv-redigeringstekniker

”Forløbet har gjort mig bevidst om mine tanker og følelser og hvilken betydning de har for min sindstilstand. Kurset har været en markant øjenåbner for hvor påvirkelig jeg er i forhold til mine tanker og følelser og udefrakommende påvirkninger. Her ud over har øvelserne bibragt mig en stabil sindstilstand, der har bevirket at jeg har kunnet tage negativ energi ude fra med ophøjet ro. Jeg har fået en dybere kontakt til mig selv”.

Heidi Hilbert, fuldmægtig, Miljøstyrelsen

”Jeg er kommet ned i tempo og er blevet mere bevidst om hvad der er vigtigt for mig. Jeg har lært gennem meditation at jeg er i stand til at neutralisere tanker og følelser, så jeg ikke kører på automatpilot. Nu kan jeg selv vælge min tilstand i overensstemmelse med mine mål og værdier. Det falder mig lettere at være observerende og mere tålmodig – og jeg har fået større mentalt overskud og fokus”

Karin Andersen, Ledende ingeniør