



## **Trivselstræning - stress i balance**

**Mål:** Få genvundet balance i stress, ændre vaner og fastlægge retningslinjer for forøgelse af trivsel, livsglæde og forlængelse af levetid.

### **Forløb:**

3 møder med Torben Hare - med min. 1 uges mellemrum.

Med følgende punkter:

- 1) Marker dine grænser og skab/få respekt fra omgivelser, både privat og arbejdsmæssigt
- 2) Planlæg, prioriter, træn/undervis medarbejdere, deleger og sig fra/sig nej
- 3) Vaner og stress analyseres
- 4) Positiv og negativ stress analyseres
- 5) Gennemgang af forudsætninger for trivsel og livsbalance
- 6) Sæt rammer for væsentlighed/proportioner
- 7) Plan udformes – til daglig opfølgning
- 8) Ændring af vaner - træning, træning og træning- dagligt sammen med arbejdet

**Skema-måling** af stress pr. uge- skema udleveres

**Materiale-artikler** ( korte) udleveres og gennemgås på møderne:

- Positiv psykologi
- Chapman og Bruce Lipton
- Meditation/mindfulness

**Litteratur** anbefales

**Fast pris:** - kr. 6.300 excl. Moms.

**www.Stress-Less.dk- Torben Hare- 40202716- 45892516**

**Mail: torbenhare@stress-less.dk**