



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. 4.600 excl. Moms.

www.Stress-Less.dk - Torben Hare tlf. 40202716

Mail: torbenhare@stress-less.dk