

Forebyg stress og depression



Stress og depression hører til blandt de væsentligste faktorer i forhold til sygdom og mistrivsel på arbejdsmarkedet.

Tid: 6. november 2018 kl. 19:00 – 21:00
Sted: FOA Nordjylland, Østerport 2, 9000 Aalborg
Tilmelding: På FOA Nordjyllands hjemmeside
www.foa.dk/nordjylland/aktiviteter

Der er mange meninger om, hvad stress og depression handler om. Nogle mener, det bare er noget pylder. Andre mener, at det er samfundsudviklingen og internationaliseringen, som bærer skylden og atter andre lægger vægt på den stadig intensiverede konkurrence og alle effektivitetsbestræbelserne på især det offentlige arbejdsmarked.

Det gennemgående er dog, at vi mener, at det først og fremmest må være den enkelte selv, der skal tage hånd om sin stress og/eller begyndende depression.

I foredraget vil vi kigge på nogle af disse mange opfattelser samt på noget af den forskning, der er omkring stress og depression.

Vi ser på, hvad der er op og ned i debatten og vi skal se på, hvad man selv kan gøre i en kollega-gruppe og hvad man kan gøre som arbejdsplads.

Der bliver rig mulighed for at stille spørgsmål og debattere.



Foredragsholder

Bjarke Skou
psykoterapeut og underviser med mange års erfaring

FOA
NORDJYLLAND