

Tirsdag den 15. marts kl. 19.00 på Hotel Fredensborg
Tilmelding på bornholm@foa.dk

Førstehjælp til dit arbejdsliv

Skab Arbejdsglæde - på Jobbet uden stress



På denne workshop får du **relevant viden om stress** og kunsten at undgå den!

Du får også **redskaber til at hjælpe dig selv og andre**.

1. Sammen udvikler vi arbejdsglæden, med inspiration fra den Positive Psykologi.
2. Du bliver indført i sjove øvelser og får det sidste nye fra hjerneforskningen,

Med **fornyet energi** kan du og dine kollegaer inspirere arbejdspladsen til at **iværksætte små og effektive indsatser** i hverdagen med henblik på at fremme arbejdsglæden.

Jeg har haft mange bekymringer, men det er de færreste af dem, der er blevet til noget”. Sir Francis Bacon