



TRIVSELSPILOTEN

Skift kurs. Skab vækst indefra. Nu.

NÅR PRESSET STIGER

Kunne du tænke dig at få mere overskud i din hverdag?

Vi ved fra os selv, hvad der er galt, og hvornår den er gal, når vi mærker efter.

Udfordringen er dog tit, at vi ikke giver os selv tid til at stoppe op og mærke efter - og dette til trods for, at det er sundere både for vores krop, sind, relationer og ikke mindst vores effektivitet. Foredraget her handler om dig og din situation og vil byde på værdifuld viden og effektive værktøjer, der kan give dig overskud i en travl hverdag

En positiv tilgang

Vi vil have fokus på det, du selv kan gøre for at ændre din hverdag. Frem for at grave os ned i problemerne og skyldte skylden på andre, vil vi fokusere på, hvordan vi hver i sær kan tage ansvar og handle for at ændre vores hverdag hen imod trivsel og arbejdsglæde. Vi vil arbejde med løsningsfokus frem for problemfokus.

Det kommer du til at høre om

- Motivation til at ændre din indstilling og din hverdag samt lysten til at tage ansvar og handle
- De vigtigste redskaber til at tage kontrollen tilbage
- Baggrundsviden om hvordan pres påvirker dig og din krop, samt indsigt i hvordan det opstår i netop din hverdag
- Indsigt i den positive psykologi og hvordan du kan bruge de nyeste forskningsresultater på området til at skabe trivsel i dit liv

KUNDEUDTALELSE

*"Du er en super formidler.
Gløden i dine øjne viser, at du
bare brænder for det.
Tak for værktøjer og de gode
ord, jeg fik med i bagagen".*

Bente, TL Vejle

FOREDRAG ELLER WORKSHOP

"Når presset stiger" kan holdes enten som Foredrag (2 timer) eller som Workshop (7 timer)

Workshoppen er tidligere afholdt med stor succes for tillidsvalgte