



Trivsel uden stress

Kurset "Trivsel - uden stress" er for dig, der er sygemeldt på grund af stress, moderat depression eller angstsymptomer.

Din vej til en bedre fremtid

På kurset bliver du præsenteret for redskaber og modeller, der sætter dig i stand til at håndtere stress, moderat depression og angstsymptomer.

Du bliver bevidst om egen adfærd og persontype, og du lærer at tolke dine egne signaler og symptomer. Du genfinder evnen til at lytte til dig selv og din krop, og får redskaber til at mindske stresssymptomerne og forhindre ny stress i at opstå, ved at genfinde balancen og opnå en varig tilknytning til arbejdsmarkedet.

Kurset består af et holdforløb og undervisning med både teoretiske og praktiske øvelser, hvor du vil møde andre ligestillede, og kombineret med et individuelt coachingforløb samt undervisning af en psykomotorisk terapeut.

Kan du nikke genkendende til

- Adrenalin pumper hårdt og ukontrolleret rundt i kroppen
- Svært ved at sige fra uden skyldfølelse
- Svært ved at koncentrere dig og træffe beslutninger
- Har hukommelsesbesvær
- Føler dig depressiv
- Bare tanken om at skulle være sammen med mange mennesker har fremkaldt angst
- Er irriteret
- Ikke orket at beskæftige dig med noget
- Har hovedpine/svimmelhed/ondt i maven
- Har svært ved at falde i søvn/sove igennem

Du får konkrete og effektive værktøjer, der hjælper dig på rette vej

- Konkret viden om stress, angst og depression
- Du lærer dine signaler at kende, samt hvordan du forebygger stress
- Redskaber til at finde balancen for egne ressourcer og grænser
- Konkrete teknikker til at øge selvværd og selvtillid
- Test og viden om din personlighedstype
- Strategier i forhold til dine handle- og tankemønstre
- Redskaber til at finde dine værdier
- Bevidsthedstræning
- En personlig handlingsplan

Individuelle samtaler hos stresscoach

Dit individuelle coachingforløb sammensættes ud fra din egen konkrete situation og understøttes af et kursusforløb. Du bliver tilknyttet en personlig coach med speciale i stress, angst og depression. Hver 2. uge a 1 time.

Psykomotorisk terapeut (tidligere kaldet afspændingspædagog)

Sammen med en psykomotorisk terapeut lærer du din krops signaler at kende og gennemgår øvelser i kropsholdning, åndedræt og afspænding. Du lærer og træner teknikker, der gør det muligt at opnå ro, bedre søvnkvalitet og et øget velbefindende.

Hver 2. uge a 2 timer fra kl. 10.00 - 12.00.



Kontakt os for pris og info på telefon 28 83 85 65 eller 26 17 28 49 eller via kontaktformularen på educomp.dk

Undervisning

Kurset består af et holdforløb med undervisning med både teoretiske og praktiske øvelser, hvor du vil møde andre ligestillede, 1 gang om ugen a 3 timer fra kl. 10.00 - 13.00 inkl. 1 times walk and talk.

Varighed

Forløbet varer 8 uger med løbende optag.