

Kursus i stressforebyggelse og praktisk konflikthåndtering

Om stress og konflikter

Alt for mange mennesker oplever at gå ned med stress. En af de vigtigste årsager er, at der ikke er nok viden og opmærksomhed omkring denne problematik, så stress-signaler opdages for sent.

Stress kommer ofte 'som en tyv om natten'. Pludselig er det hele for meget. Det kan føles overvældende og uventet - selv om man godt ved at det var på vej, når man ser i bakspejlet.

Der kan være mange årsager til stress. Der kan f.eks. være en for stor arbejdsbelastning, eller at arbejdet efterhånden har sneget sig ind på privatlivet, således at man først går lang tid efter arbejdstids ophør, læser mails og løser opgaver hjemmefra, efter at man har givet familien

kvalitetstid. Et meget stressende element er konflikter på arbejdspladsen. Vel at mærke konflikter, der ikke bliver håndteret eller håndteret dårligt. Disse vokser og bliver hårde. Det går ud over arbejdsglæde, trivsel og samarbejde.

Stress og konflikter har store konsekvenser både menneskeligt og økonomisk, når langtidssygemeldinger er et faktum. Derfor er viden om, hvad der er de vigtigste retningslinjer i forhold til at forebygge stress og konflikter, helt central.

Formål

Du får viden og redskaber, så du kan være opmærksom på og håndtere tidlige signaler på stress og konflikter, og vende disse forhold til positiv udvikling for dig selv, dit team eller organisation.

Indhold

- Viden om fysisk og psykisk stressrespons
- Introduktion til mindfulness baseret stressreduktion (MBSR)
- Mindfulness baserede opmærksomhedsøvelser, åndedrætsøvelser, meditationsøvelser
- Viden om konflikters dynamik og eget konfliktmønster
- Øve konstruktiv kommunikation i mødet med en konflikt

Kursusomfang og undervisningsform

To sammenhængende dage kl. 10 – 16

Teoretiske oplæg efterfulgt af praktiske øvelser. Deltagerne tager udgangspunkt i egne oplevelser fra arbejdslivet

Målgruppe

Alle der ønsker kendskab samt handlemuligheder i forhold til stress og konfliktløsning. Man skal være indstillet på høj deltageraktivitet. Deltagerantal maksimalt 16.

Undervisere

Susi Trolle, cand.comm., arbejdsmiljøkonsulent, mindfulness instruktør (MBSR)

Keld Kunze, cand.psych., specialist i arbejds- og organisationspsykologi, konfliktmægler

Kontakt og tilmelding:

Susi Trolle – ring 50 91 40 51 og susi.trolle@gmail.com.

Keld Kunze – ring 20 76 08 80 og keld@kunze.dk