

Kursus i stressforebyggelse og praktisk konfliktløsning

Formål med kurset

Konflikter på arbejdspladsen er almindelige. De eksisterer alle steder, og løses ofte i mindelighed mellem parterne. Så kalder man det samarbejde. Uløste konflikter bliver derimod hårde, og medfører dårlig trivsel og stress.

Det samme gør det grænseløse arbejde, hvor man kommer til at overhøre egne grænser, og pludselig er det hele for meget. Der kan være mange årsager til stress. Der kan f.eks. være en for stor arbejdsbelastning, det er svært at sætte grænser for, eller det kan være uløste konflikter på arbejdspladsen.

Stress og konflikter har store konsekvenser både menneskeligt og økonomisk, og langtids sygemeldinger har store både personlige og økonomiske omkostninger. Derfor er viden om, hvad der er de vigtigste pejlemærker i forhold til at forebygge stress og konflikter, helt central.

Udbytte

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.

Målgruppe

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

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
- Øvelser i konstruktiv kommunikation i mødet med konflikter

Form

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

Omfang

To sammenhængende dage, to undervisere. Der er plads til max. 20 deltagere.

Kontakt

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

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