



Stressforedrag:

Formål: At give deltagerne viden om stress og enkle værktøjer til at forebygge og håndtere stress i dagligdagen.

Indhold og metode:

- Hvad er stress?
- Hvad giver stress?
- Hvad sker der i kroppen?
- Hvordan mærkes stress?
- Hvordan forebygges og håndteres stress?
- En række simple værktøjer til at undgå, håndtere og forebygge stress

Foredragets indhold kan tilpasses deltagernes forudsætninger og dagligdag.

Varighed: 2 - 4 timer afhængig af indhold

Pris: Kr. 900,00 + moms pr. time
Kørsel: statens takst

Start: Efter aftale

Kontakt: **Jesper Lindebjerg**
Virksomhedskonsulent
Direkte tlf. 51 37 80 34
Mail: jl@csl-sjs.dk

Jeanette Rasmussen
Virksomhedskonsulent
Direkte tlf. 40 24 90 50
Mail: jr@csl-sjs.dk

Ruth Maltesen
Virksomhedskonsulent
Direkte tlf. 29 65 31 04
Mail: rm@csl-sjs.dk

