

## **Workshop om stress:**

**Formål:** At give deltagerne værktøjer til at forebygge og håndtere såvel arbejds- og privatrelateret stress i dagligdagen.

**Målgruppe:** Personer med stress eller med risiko for stress

**Indhold og metode:** Workshoppen indeholder typisk:

Informationsdel:  
Hvad er stress?  
Hvad giver stress?  
Hvad sker der i kroppen?  
Hvordan mærkes stress?  
Hvordan forebygges og håndteres stress?

Værktøjskasse:  
En række værktøjer og tilhørende øvelser, der sætter deltagerne i stand til at undgå, håndtere og forebygge stress.

Workshoppens indhold kan tilpasses deltagernes forudsætninger og dagligdag - lige fra værktøjer som er særligt relevant for deltagere med ledelsesansvar/-dilemmaer til værktøjer særligt relevante for personer hvis arbejdsopgaver ikke er tilstrækkeligt udfordrende.

**Antal deltagere:** Maksimum 20 deltagere.

**Varighed:** 2 - 4 timer afhængig af indhold

**Pris:** Kr. 5.000,00 plus moms  
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