

## Fra stress til trivsel

Hvordan du får dine medarbejdere til at yde mest muligt, mens de trives bedst muligt?

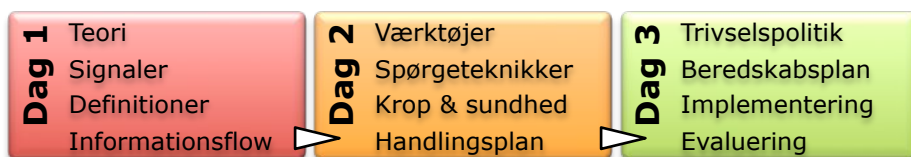
Stress er et **modeord** som bliver brugt og misbrugt hver dag. Det kan have store konsekvenser for både den enkelte medarbejder og hele virksomheden, når der ikke er styr på begrebet. Omvendt kan politikker, placering af ansvar og konkrete værktøjer forebygge stress og sikre god trivsel og effektivitet.

### Deltagere

Kurset er tiltænkt som supplement til lederuddannelser, hvor emner som sundhed, trivsel og stressforebyggelse ikke altid figurerer. Kurset forudsætter ikke, at du har en lederuddannelse.

### Forløb og udbytte

**Fra stress til trivsel** er et 3 dages kursus, hvor du vil få indblik i konkrete værktøjer og facts. Vi arbejder med cases og praktiske øvelser, som kan hjælpe dig til at præge forholdene i din virksomhed og håndtere stressudfordringer, inden de udvikler sig.



Du får mulighed for at afprøve de værktøjer og teorier, som vi har arbejdet med de to første dage, inden vi mødes igen. Under kursusforløbet og i en periode på 6 måneder efter sidste kursusdag, vil vi løbende sende dig opfølgningmails. I samme periode har du, som kursUSDeltager, mulighed for at få coaching til særlig pris.

### Praktiske oplysninger

Dag 1 & 2: 5.-6. November 2008

Dag 3: 9. December 2008

Undervisningen foregår alle dage på **Valbygaardsvej 64B, 2.sal – 2500 Valby** fra kl. 10.00-17.00

Prisen pr. person er **kr. 9.750,-** ekskl. moms og inkl. materialer & forplejning

### Undervisere



**Henriette Høeg** - mobil 6186 8611

Certificeret HR Coach, Stresscoach og Udviklingskonsulent. Har beskæftiget sig med salg, personaleledelse og - udvikling. Har flere års erfaring med coaching på leder- og medarbejderniveau.



**Stine Abell** - mobil 6071 6705

Certificeret HR Coach, Udviklingskonsulent og NLP træner. Er desuden uddannet filmproducer og deler sin tid mellem filmbranchen og Abell Coaching. Begge steder med coaching, udvikling og HR-relaterede opgaver.



**Maiken Kestner** - mobil 2099 2002

Certificeret Stresscoach, NLP træner & Udviklingskonsulent Har tidligere beskæftiget sig med ledelse og salg inden for B2B & B2Detail. Udfører i dag udviklingsopgaver og coaching i forskellige virksomheder.

For flere informationer og tilmelding  
[kontakt@personaletrivsel.dk](mailto:kontakt@personaletrivsel.dk)