

Mental bæredygtighed – et liv i balance

Opnå et stressfrit liv

Et liv i balance uden stress er blevet en livskunst i takt med stigende krav både på jobbet og privat.

På kurset får du metoder til at finde den sunde balance til at bevare overblikket og se resultater. I situationer, hvor stressen er høj og presset er stort bliver du klædt på til at bevare og genfinde roen. Det kræver balance mellem krav og ressourcer i dagligdagen og en klar plan for, hvordan tid og opgaver prioriteres.

Kurset er med overnatning og afholdes på [Marienlyst Strandhotel](#), der med dets placering lige ud til hav og strand indbyder til fordybelse, ro og velvære.

Hvem deltager?

Kurset er for dig, der vil skabe bedre balance i dit liv. Du vil gerne lære, hvordan du forebygger stress, håndterer stresssymptomer og bruger din energi bedst. Du mangler metoder til at fordele arbejdsopgaver rigtigt samt, hvordan du balancerer mellem krav og ressourcer i dit liv.

Du er parat til at arbejde med dig selv og lære af de indsigter du får undervejs på kurset.

På kurset arbejder du med:

- Stresssymptomer: Lær dine advarselssignaler at kende
- Energibarometer: Hvad giver og hvad dræner dig for energi?
- Krav versus ressourcer: Hvordan skaber du balance?
- Prioritering af tid og opgaver: Skab overblik og sæt system i tingene
- Mindfulness: En metode til at genfinde roen
- Handleplan og mål for coachingmødet

Udbytte

Dit udbytte

- Du lærer at spotte dine symptomer på stress
- Du får effektive metoder til at forebygge og håndtere stresssymptomer

- Du lærer, hvordan du bruger dit energiforbrug optimalt
- Du finder balancen mellem krav og ressourcer
- Du får prioriteret din tid i forhold til dine opgaver
- Du får afprøvet [mindfulness](#) øvelser
- Du har styr på, hvordan du sætter mål for din fortsatte udvikling

Din virksomheds udbytte

- En medarbejder, som spotter og håndterer stresssymptomer
- En medarbejder, som bruger egne og andres ressourcer konstruktivt
- En medarbejder, som har forståelse for stress hos kolleger
- En medarbejder, som skaber et arbejdsliv i balance
- En medarbejder, som prioriterer tid og opgaver
- En medarbejder, som opdager stress inden det er for sent

Kursusoversigt

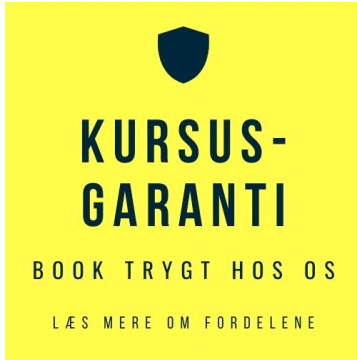
Dato	Sted	Modul	Overnatning	Ledighed
3. mar 2022	Marienlyst Strandhotel, Helsingør	1 Modul	Ja	Ledige pladser
3. mar 2022	Marienlyst Strandhotel, Helsingør	1 Modul	Ja	Ledige pladser
3. mar 2022	Marienlyst Strandhotel, Helsingør	1 Modul	Ja	Ledige pladser

Se opdaterede datoer og priser via linket nedenfor:

<https://www.mannaz.com/da/kurser-og-uddannelser/forebyg-stress-opna-et-liv-i-balance/>

Kursusgaranti

Lige gyldigt hvordan Corona-situationen udvikler sig, kan du trygt regne med, at du får dit kursus. Vi aflyser ikke pga. eventuelt kommende restriktioner, men kan være nødt til at afholde det virtuelt eller flytte kurset til en anden dato. Det kalder vi **kursusgaranti**.



En solid virksomhed

Vi har været her siden 1975 og har IDA (Ingeniørforeningen i Danmark) som robust ejer. Du kan regne med, at vi er her – også når krisen er ovre.

[LÆS MERE](#)

Prisen dækker over:

Før kurset

- Tilsendt opgave

Under kurset

- 2 kursusdage
- 1 coachingmøde
- 1 praktisk håndbog om stress
- Fuld forplejning i kursustiden
- 1 underviser
- Materiale (som kan downloades)
- Logbog til dine notater

Efter kurset

- Kursusbevis
 - Mulighed for tilkøb af supplerende coaching
-

Praktisk gennemførelse

Forløbet består af 2 kursusdage og 1 coachingmøde med underviseren (via telefon eller Skype).

Kursusdagene ligger typisk op til en weekend. Tag meget gerne højde for et eventuelt behov for afslapning og ro til bearbejdning og forankring.

Undervisningen kombinerer teoretiske oplæg, cases og øvelser. Forløbet er tilrettelagt som interaktivt og praksisorienteret med stor deltageraktivitet.

Teorien bliver trænet gennem øvelser i relation til de oplæg, der er blevet gennemgået. De praktiske øvelser tager afsæt i den hverdag, som du og dine medkursister har erfaring med. Målet er, at du opnår ny viden og praktiske færdigheder, mens indlæringen integreres og mærkes på egen krop.

Som deltager skal du være åben for at arbejde med personlige og professionelle udfordringer og problemstillinger.

Coachingmøde

På kurset aftaler vi et coaching-møde via Skype/telefon på 45 min. Coachingmødet har til formål at:

- Følge op på dine refleksioner efter kurset
- Coaching ud fra dine mål
- Lægge en plan for dit videre arbejde

Ro til fordybelse

Kurset er med én overnatning og afholdes på naturskønne Marienlyst Strandhotel. Her kommer du helt naturligt ned i gear og kan fordybe dig i kurset, så du opnår et liv i bedre balance.

Dets unikke placering med panoramaudsigt over Øresund lige ved strandkanten er ren balsam for krop og sind.

Strandhotellet er blevet kåret som det bedste conferencehotel på hele fem ud af ni parametre såsom "Rigtig gode lokaler", "Gode til unikke oplevelser" og "Rigtig god mad".

Konsulenter

Lisbeth Storm



Lisbeth Storm er uddannet ID psykoterapeut MPF, ID Master Coach, Merkonom og har flere års træning i Familie- og systemisk opstillingsarbejde. Hun har desuden gennemgået kurser, efteruddannelse og seminarer i personlig udvikling, coaching, psykologi og terapi.

Lisbeth arbejder i dag som selvstændig coach, terapeut, og konsulent med forskellige målgrupper inden for kommunikation, stress og trivsel samt selvværd og selvtillid. Hun har arbejdet med udvikling af mennesker siden hun som 25-årig blev udnævnt til teamleder og har blandt andet opbygget flere HR-funktioner, en coachingvirksomhed og



deltaget i mange forandringsprocesser samt intensiv medarbejderudvikling.

Lisbeth underviser også på kurserne "[Personlig Power](#)" og "[Find ind til din indre kerne](#)"

Vi passer på hinanden

Du kan trygt deltage på vores kurser. Vi følger altid sundhedsmyndighedernes anvisninger og har iværksat en række COVID-19 tiltag, så du som kursist kan føle dig helt sikker ved at deltage på dit kursus.

[Læs mere](#)

Interne kurser

Alle vores kurser kan holdes kun for din virksomhed – enten ude i virksomheden eller virtuelt. Der er god økonomi i interne kurser, og fælles læring skaber fællesskab. Kurset tilpasses jeres konkrete ønsker og behov.

[Få mere viden](#)

Engelsk er altid en mulighed

Mange af vores kurser har en version, der afholdes på [engelsk](#). Hvis det ikke er tilfældet, kan vi altid lave en afholdelse på engelsk som internt kursus ude hos jer – fysisk eller virtuelt.

[Se engelske kurser](#)

Individuel coaching

Hvis du ønsker at arbejde målrettet med din udvikling, kan du supplere dit kursus med coachingssessioner. Coachingen er individuel, og vi har altid en coach med mange års erfaring inden for dit felt.

[Køb coaching](#)

Om Mannaz

Hvad er en virksomheds største konkurrencemæssige fordel? Hvad er en organisations vigtigste aktiv?

Det er menneskene.

Vi leverer kurser og uddannelser samt konsulenttydelser – altid med fokus på mennesker og deres samspil i organisationer.



[Udvikling siden 1975 Mannaz var DIEU, Danske Ingeniørers Efteruddannelse. Se vores historie](#)
[Praksisnær læring Ny viden har først værdi, når den bliver taget i brug. Læs om Mannaz](#)
[Udvikling verden over Vi har kontorer i København, London, Malmö og Aarhus. Kontakt os](#)
[Udnyt jeres potentiale Vi tilbyder også skræddersyede konsulenttydelser. Se alle ydelser](#)

