

Kursus: Det stressfrie mindset

Mål

- At give deltagerne inspiration, indsigt og metoder, der reducerer og forebygger stress.
- At metoderne er en integreret del af deltagerens hverdag, når kurset er færdigt, så de kan håndtere stress og ikke bliver hverken syge eller overbelastede i pressede og stressfremkaldende situationer.
- At øge energi, overskud og effektivitet

Kursusform

4 kursusdage á 2 timer per gang, hvilket giver mulighed for at arbejde med stoffet og afprøve de forskellige nye metoder i egen hverdag fra gang til gang. Undervisningen veksler mellem input/ inspiration fra coach og stresskonsulent Lisbeth Fruensgaard, fælles dialog samt øvelser og opgaver, der løses individuelt eller i mindre grupper. Alle deltagere modtager en cd med mindfulnessøvelser samt meditationsserien *Magiske Minutter* – 6 små meditationer, der forebygger stress og bringer glæde og overskud ind i hverdagen.

Beskrivelse

Langt det meste stress skabes i vores tanker – det vil sige, at det primært er den måde, vi tænker om tingene på, der stresser os, frem for det, der rent faktisk sker. På dette kursus arbejdes der med, hvad der skal til for at få et stressfrit mindset, der både reducerer stress nu og her og forebygger stress fremadrettet.

Der sættes fokus på sammenhængen mellem tanker og fysiske reaktioner, og på hvordan man, med udgangspunkt i sig selv, sine tanker og sin væremåde, helt automatisk kan undgå stress og tiltrække det, som giver overskud og energi i hverdagen. Vi arbejder også med, hvad stress egentligt er, og hvordan man lærer sine egne stresssignaler at kende så godt, at man kan bremse dem, før de bliver til alvorlige stresssymptomer.

Kursusindhold

Dag 1: Kend dine stresssignaler

Vi sætter denne dag fokus på begrebet stress. Du lærer hvad stress er og hvad der sker i kroppen, når den bliver stresset. Du vil også finde ud, hvordan du lærer dine egne personlige stresssignaler at kende, og hvorfor de overhovedet opstår. Du vil blive introduceret til begrebet *mindfulness* og lære hvordan du kan bruge det i hverdagen til at forebygge stress.

Dag 2: Vend tiden på hovedet

Tid er noget som kommer – konstant og i rigelige mængder. Vi gør denne dag op med vendinger som ”Jeg nåede det ikke”, ”Jeg har ikke tid nok”, ”Tiden løb fra mig”, og du lærer, hvordan du, via bevidste valg, altid kan nå det, *du prioriterer* at nå. Det er dig, der styrer tiden, og ikke tiden, der styrer dig. Vi sætter fokus på, hvordan du får prioriteret de ting, der er vigtige for dig, og som skaber glæde og overskud frem for stress i din hverdag.

Dag 3: Sig farvel til stress med tankens kraft

Denne dag stiller vi skarpt på tankens kraft. Du lærer, hvordan du med udgangspunkt i dig selv, dine tanker og din væremåde kan tiltrække det, som giver dig en stressfri hverdag. Du får indsigt i sammenhængen mellem tanker og kropslige reaktioner, og du lærer, hvordan du ved hjælp af dine tanker kan reducere og forebygge stress hurtigt og effektivt.

Dag 4: Få overskud på din personlige ressourcekonto

Denne gang sætter vi fokus på, hvad du kan gøre for at skabe et stabilt overskud på din personlige ressourcekonto. På baggrund af ny inspiration samt input fra de forrige kursusdage, udarbejder du din egen personlige ”opskrift” på glæde, overskud og energi samt en handlingsplan, der sikrer, at du fremover holder stressen sikkert på afstand.

Antal deltagere

Op til 25 personer

Pris i alt for 4 kursusdage med op til 25 deltagere, inkl. lydfiler med meditationer

35.000 kr. + moms for op til 25 deltagere. Opfølgende personlige mentorsessioner kan tilkøbes til fordelagtig pris.

Min evne til at håndtere stress er klart bedre nu

“Kurset har givet mig en øget bevidsthed om stresssignaler samt anvendelige metoder til forebyggelse, og min evne til at håndtere stress er klart bedre nu end før kurset. Jeg er meget mere opmærksom på både mine egne og andres stresssignaler samt på forebyggelse af stress. Lisbeth er god til at fange aktuelle emner og koble dem med teori, og hun er især god til at motivere kursusedtagerne til egen handling”

Merete Höek, Leder på Fertin Pharma A/S

Kurset har ændret min hverdag

”Lisbeth’s kursus har ændret min hverdag. Jeg er meget bedre til at håndtere min stress nu end før kurset, fordi jeg har fået rigtig mange brugbare redskaber og metoder. Som kursusleder er Lisbeth utrolig sympatisk, behagelig og god til at skabe tillid, hvilket får en til at føle sig godt tilpas. Hun er professionel og formidler stoffet med stor indlevelse og på en måde, der giver plads til refleksion”.

Hanne Bonde, Underviser på Tietgenskolen

Super performer

"Lisbeth er en super performer, og samtidig virkelig god til at lytte og fornemme, hvad der foregår blandt kursisterne. Imponerende at være en del af!"

Dorte Svane Peschardt, Souschef & UU-vejleder Kolding Realskole

Jordnær og menneskelig undervisning

Som kursusleder er Lisbeth motiverende, nærværende og autentisk. Jeg kan især godt lide, at hun ikke er bange for at bruge eksempler, hvor hun – trods sin store viden og teoretiske indsigt – selv “falder igennem”, og gør det modsatte af, hvad der ville have været “det rigtige” at gøre. Det illustrerer pointerne på en god måde, og gør undervisningen menneskelig og jordnær.”

Annemette Jeppesen, Afdelingsdirektør Middelfart Sparekasse