STRESSMASTER UDDANNELSEN

CERTIFICERET STRESSCOACH UDDANNELSE I VEJLE

CERTIFICERET STRESSMASTER™

Certificeret af Lisbeth Fruensgaard

Stressmaster Uddannelsen

Den nyeste danske undersøgelse af arbejdsmiljø og helbred (NFA 2016) viser, at hver 7. dansker føler sig stresset ofte eller hele tiden.

Det er rigtig mange danskere.

Der er derfor et enormt behov for kompetente stressafhjælpere, der på effektiv og professionel vis kan sende stressen retur. Og som ved, hvordan stress forebygges på arbejdspladsen.

Med Stressmaster Uddannelsen kan du blive en af dem.

Desværre ved mange alt for lidt om stress. - også dem, der kaster sig ud i at hjælpe stressramte. De risikerer derfor at gøre ondt værre i forsøget på at hjælpe.

Det vil jeg rigtig gerne lave om på, og jeg grundlagde derfor Stressmaster Uddannelsen tilbage i 2014.

Uddannelsen er bygget op, så du med det samme efter endt uddannelse og certificering kan gå i gang med at hjælpe de mange stressramte i Danmark.

Du bliver klædt på med professionelle og gennemtestede værktøjer, der gør dig til en af Danmarks bedste stressafhjælpere.

© Lisbeth Fruensgaard – www.lisbethfruensgaard.dk

Uddannelsen giver dig

- Professionelle og gennemtestede værktøjer til at afhjælpe og forebygge stress på både personligt og organisatorisk niveau.
- Viden og værktøjer nok til at du kan gå i gang med at hjælpe stressramte professionelt, så snart du er blevet certificeret
- Hvis du selv har været ramt af stress, vil du samtidig også få værktøjer til at håndtere og helt at slippe din egen stress.

Uddannelsen er for dig, der

- Møder stressramte via dit job og ønsker at kunne hjælpe professionelt. Måske er du:
  - Leder
  - HR medarbejder
  - Coach
  - Konsulent
  - Terapeut/behandler
- Ønsker at være din arbejdsplads' STRESSMASTER og varetage opgaven med at forebygge og reducere stress på din arbejdsplads. Du behøver altså ikke at have ledelsesansvar for at deltage.
- Selv har været stressramt og nu ønsker at kombinere din egen stresshistorie med professionelle værktøjer, så du kan hjælpe andre i samme situation.
- Ønsker at skabe en forretning som Stressmaster

© Lisbeth Fruensgaard – www.lisbethfruensgaard.dk

Uddannelsen er for virksomheder der

- Ønsker at bremse stresssignaler i organisationen længe før de udvikler sig til egentlig stress
- Ønsker at bevare en høj grad af effektivitet, produktivitet og kreativitet
- Ser trivsel og arbejdsglæde som en vigtig værdi
- Sætter pris på evnen til at bevare ro og overblik i pressede situationer, så fejl, mangler og dårlig kvalitet undgås
- Ønsker at spare de mange tusinder af kroner, som stress koster en virksomhed

Du får bl.a.

- Dybdegående viden om hvad stress er, og hvordan det påvirker os, så du kan hjælpe bedst muligt.
- Grundigt kendskab til mindfulness og meditation og viden om, hvordan du bruger det som effektive værktøjer til at håndtere og kurere stress.
- Indsigt i hvordan du på organisatorisk niveau kan forebygge og afhjælpe stress, så du kan agere professionelt og være en værdifuld mentor og sparringspartner for virksomheder.
- Kendskab til, hvordan du bringer den følelsesmæssige intelligens i spil, så du kan skabe en dybere transformation hos den, du arbejder med.
- Et stærkt fagligt netværk, som du fremover kan bruge til at sparre med og udvikle dig yderligere som Stressmaster.

© Lisbeth Fruensgaard – www.lisbethfruensgaard.dk

Filosofien bag Stressmaster Uddannelsen

Uddannelsen bygger på filosofien om, at vi for at hjælpe stressramte, selv må være rolige, nærværende og i stand til at udvise stort overskud.

Det handler om at arbejde indefra og ud.

Første del af uddannelsen lærer dig derfor, hvordan du til hver en tid kan finde nærvær, ro og overskud.

Du lærer bl.a. at finde din egen stresstærskel, og du lærer at anvende mindfulness og meditation i dit daglige arbejde.

I anden del af uddannelsen sætter vi specifikt fokus på, hvordan du trin for trin hjælper stressramte ud af stress.

Ikke to stressramte er ens, og der findes derfor heller ikke en “one-size fits all”, eller en enkelt model, du kan følge hver eneste gang, du sidder overfor en stressramt.

Overordnede retningslinjer og viden om de forskellige stadier af stress, skal vi selvfølgelig bruge.

Men når du skal yde kvalificeret og virkningsfuld hjælp til en stressramt person, bliver du nødt til også at kunne mærke og fornemme dig frem til hvad lige præcis denne specifikke stressramte person har brug for.

Netop dette lærer du at gøre på Stressmaster Uddannelsen, når vi dykker ned i hvordan du aktiverer din følelsesmæssige intelligens og åbner for din hjerteenergi.

Det er to virkelig spændende metoder, som vil komme dig til gavn i mange andre sammenhænge også.

© Lisbeth Fruensgaard – www.lisbethfruensgaard.dk

Dejlige naturskønne rammer

Stressmaster Uddannelsen foregår på Hotel Haraldskær, der ligger placeret lige uden for Vejle i naturskønne rammer.

Der er mulighed for at overnatte på stedet og benytte de skønne rammer inde som ude til at lade alt den nye viden og inspiration bundfælde sig.

Haraldskær er oprindelig en gammel herregård og lokalerne er rolige, hyggelige og perfekte til undervisning i de temaer, vi kommer igennem på uddannelsen.

På alle undervisnings-dage kommer du til at nyde godt af den lækre forplejning på Haraldskær, herunder den store frokostbuffet med mange hjemmelavede specialiteter.

Det er vigtig at have det godt, når man skal lære nyt - og det har man på Haraldskær.

© Lisbeth Fruensgaard – www.lisbethfruensgaard.dk

Tilmelding

Udfyld din tilmelding til Stressmaster Uddannelsen ved at klikke her

Der kan være max. 15 personer på hvert hold.

Hvis du har nogle spørgsmål til uddannelsen, kan du booke en gratis og uforpligtende afklaringssamtale her

Eller kontakte Lisbeth direkte på 20652966

© Lisbeth Fruensgaard – www.lisbethfruensgaard.dk

Pris & betalingsbetingelser

Uddannelsen koster 32.000 kr. + moms. Beløbet betales ved tilmelding.
(mulighed for early bird rabat ved tilmelding og betaling inden 1. februar 21)

Ratebetaling
Der er også mulighed for, mod et mindre tillægsgebyr, at dele beløbet op i 6 rater á 5.417 kr. + moms.

1. rate betales ved tilmelding, og de efterfølgende rater betales hver den 1. i måneden startende med 1. oktober.

Prisen inkluderer:

- 8 fulde undervisningsdage
- Et online Q&A call inden certificering
- Certificering med deltagelse af professionel censor
- Let tilgængeligt undervisningsmateriale
- Lydfiler med mindfulness øvelser
- Lydfiler med 6 korte meditationer tilpasset forskellige hverdagssituationer
- Trykt guide med yoga-øvelser
- 4 relevante bøger
- Trin-for-trin guide til effektiv stresshåndtering
- Trin-for-trin guide til udarbejdelse af stresspolitik
- Adgang til fælles lukket online forum under hele uddannelsen og i et halvt år efter
- Et nyt og værdifuldt fagligt netværk, som du kan få glæde af mange gange fremover
- Løbende personlig sparring under hele uddannelsen
- En personlig mentorsession med Lisbeth Fruensgaard (værdi 1.500 kr.)
- Fuld forplejning på alle undervisningsdage

Få uddannelsen skattefrit
Vær opmærksom på, at du som lønmodtager måske kan gøre brug af den såkaldte lønomlægning, der gør det muligt at få uddannelsen skattefrit gennem din arbejdsgiver. Uddannelsen skal være relevant for dit arbejde, og du skal leve op til visse krav. Snak med din arbejdsgiver om muligheden eller kontakt www.skat.dk for nærmere oplysninger.

Optagelse på uddannelsen sker i henhold til Lisbeth Fruensgaard's almindelige handelsbetingelser, som du kan læse her

© Lisbeth Fruensgaard – www.lisbethfruensgaard.dk

Uddannelsens indhold & datoer

Modul 1: Find dit personlige ståsted
Onsdag den 6. oktober 21 + Torsdag den 7. oktober 21
Bliv klogere på stress og find din egen personlige balance

- Up to date viden om stress
- Stressens påvirkning af krop og psyke
- Find dine egne stresssignaler og din stresstærskel
- Forskellen mellem at have travlt og være stresset
- Lær at nyde før du skal yde - og nå i mål meget hurtigere
- Centreringsmodellen
- Livsvej og livsmanuskript
- Værdiafklaring

Modul 2: Mindfulness som værktøj til centrering, ro og nærvær
Onsdag den 3. november 21 + Torsdag den 4. november 21
Find ro og lær at aktivere din stressbremse

- Grundig introduktion til mindfulness
- Introduktion til den proaktive livstilgang
- Mindfulness og meditation som værktøj til stresshåndtering
- Øvelser, der fjerner stress og giver indre ro
- Øvelser, der giver energi og skaber balance
- Metoder, der hjælper dig med at slippe tanker, og gør dig nærværende og lyttende
- Træning af de forskellige mindfulness-discipliner samt åndedrættets betydning i forhold til stress

© Lisbeth Fruensgaard – www.lisbethfruensgaard.dk

Modul 3: Dig som stressafhjælper
Onsdag den 8. december 21 + Torsdag den 9. december 21
Lær at hjælpe andre af med stress

- Lær mindfulness til andre
- Den følelsesmæssige intelligens
- Bliv bevidst om din egen energi
- Lær at stille ind på en anden persons "kanal"
- Hjerteenergi - hvad er det? Og hvordan bruger du det?
- Hvornår kan stresscoaching bruges - og hvornår kan det ikke?
- Stresscoaching i organisationen - hvem har ansvaret?
- Stresspolitik - en overordnet trin-for-trin guide

Modul 4: Stresscoaching i praksis
Onsdag den 12. januar 22 + Torsdag den 13. januar 22
Sådan gør du trin-for-trin

- Stresscoaching trin-for-trin. Sådan gør du
- Forskel på stresscoaching og almindelig coaching
- Stresscoachingens største faldgruber
- Sygemelding - hvornår og hvor længe?
- Hvordan hjælper du bedst som chef/kollega
- Håndtering af stress affødt af forhold på hjemmefronten
- Hvordan hjælper du stressramte med at gå fra krise til blomstring
- Din rolle som stresscoach
- Træning

© Lisbeth Fruensgaard – www.lisbethfruensgaard.dk

Alle undervisningsdage fra kl. 8.30 til kl. 16.00
(modul 4 dog til 17.00)

Online Q&A call: Torsdag den 3. februar 2022 kl. 10.00 til 12.00

Certificering: Onsdag den 2. marts + Torsdag den 3. marts 2022

Certificeringskrav
Uddannelsen afsluttes med en certificering, hvor du gennemfører en Stressmaster samtale på tilfredsstillende vis i henhold til, hvad du har lært. Certificeringen overværes af Lisbeth Fruensgaard og en censor. Certificeringen som Stressmaster kvalificerer dig til at hjælpe stressramte tilbage til en hverdag uden stress og til at håndtere og afhjælpe stress på organisatorisk niveau.
Udover selve certificeringen, skal du gennemføre forskellige træningsopgaver mellem modulerne (herunder mindst 10 træningssessioner) og aflevere en kortere skriftlig opgave.

Undervisningssted: Hotel Haraldskær, Skibetvej 140, 7100 Vejle
(mulighed for overnatning til særpris)

Valgfrit ekstra forløb: Stressmaster Business
Til dig, der drømmer om at leve af at være Stressmaster har jeg udviklet Stressmaster Business, som du frit kan vælge til, når du har afsluttet Stressmaster Uddannelsen.
Det at være Stressmaster kan udvikle sig at være en lukrativ forretning, hvor du lever godt af det, du elsker at lave. Men det kræver, at du kommer godt fra start og følger en række grundregler, når du opbygger din forretning. Læs mere om modulet her

© Lisbeth Fruensgaard – www.lisbethfruensgaard.dk

Om Lisbeth Fruensgaard

Lisbeth Fruensgaard har siden 2006 guidet 100-vis af mennesker ud af stress og vist dem vejen til en hverdag med ro, balance og overskud.

I Stressmaster Uddannelsen har hun samlet alt den viden og erfaring, hun har gjort sig gennem årene. Ud fra et meget solidt erfaringsgrundlag lærer hun dig, hvad der virker, og hvad der ikke virker, når vi skal afhjælpe stress.

Hun har undervist en lang række virksomheder i at forebygge og reducere stress, og hendes baggrund som afsætningsøkonom (cand. negot.) og erfaring fra erhvervslivet, giver hende en solid ballast i forhold til også at arbejde med stresshåndtering på det organisatoriske niveau.

Lisbeth er uddannet mindfulnesstræner med specifik fokus på MBSR metoden og har desuden en uddannelse som coach, stresscoach og stresskonsulent.

Læs mere om Lisbeth' aktiviteter på www.lisbethfruensgaard.dk

Bøger af Lisbeth Fruensgaard

"Tag dig nu sammen, skat – bevar glæden og overskuddet, når din partner rammes af alvorlig stress eller angst", 2011. Udgivet på forlaget Go' Bog

"Det er nu eller aldrig" – få mere tid og overskud til familien", 2012. Udgivet på Gyldendals Forlag

"Hverdagsglæde - 24 enkle veje til mere glæde i din hverdag", 2017. Udgivet på Turbine Forlaget

"Kuren mod stress - Sådan slipper du stress for ALTID", 2018, Udgivet på Turbine Forlaget

© Lisbeth Fruensgaard – www.lisbethfruensgaard.dk