



STRESSMASTER KONFERENCEN 2023

Kom med til en
spændende dag fyldt
med gode og
værdifulde input og
netværk med andre
Stressmasters.

Både for dig, der er
uddannet Stressmaster
og dig, der er interes-
seret i at blive det.

Torsdag den 27. april
på Haraldskær i Vejle



LISBETH FRUENSGAARD
NÅ DIT MÅL UDEN STRESS

PROGRAM, FORMIDDAG

- **9.00 – 10.00: Netværk og morgenmad**
- **10.00- 10.15: Velkommen og formål med dagen**
 - Velkommen
 - Om bogen *Med hjertet forrest*
 - Generelt om Stressmaster uddannelsen og de forandringer, der er på vej
- **10.15 – 11.00: Kuren mod stress-metoden – nu med fem trin i stedet for fire**
 - *Kuren mod stress-metoden er blevet udvidet med et femte trin og er dermed blevet et endnu stærkere værktøj til bæredygtig stresshåndtering. Hør hvad det femte trin er, og hvorfor jeg har valgt at sætte det ind midt i modellen.*
- **11.00 - 11.15: Kort pause**
- **11.15 – 12.00: Historier, der holder os fanget i stress**
 - *Vi lever alle på en platform dannet af de historier, vi har med os fra både barndom, ungdom og voksenliv. Nogle af historierne er gode for os, mens andre holder os fastlåst i negative rolle- og handlemønstre, der lukker vores hjerte og nemt giver anledning til stress, tristhed og modløshed. Hør mere om hvordan disse historier lukker for vores hjerte og om de stressfremkaldende rolle- og handlemønstre, vi typisk kan sidde fast i.*
- **12.00 – 12.30: Workshop 1, Historier**
 - *Kan du genkende dem fra dit eget liv og/eller fra dit arbejde med stresshåndtering?*
- **12.30 – 13.30: Frokost og netværk**



STRESSMASTER KONFERENCEN 2023

Kom med til en spændende dag fyldt med gode og værdifulde input og netværk med andre Stressmasters.

Både for dig, der er uddannet Stressmaster og dig, der er interesseret i at blive det.

Torsdag den 27. april
på Haraldskær i Vejle



LISBETH FRUENSGAARD
NÅ DIT MÅL UDEN STRESS

PROGRAM, EFTERMIDDAG

- **13.30 – 14.00: Hold hjertet åbent med yoga**
 - Helle Yde fra Yoganize kommer og guider os gennem en række nemme yogaøvelser, der alle er med til at skabe kontakt til hjertet og åbne for hjerteenergien
- **14.00 – 14.45: Fra det lukkede til det åbne hjerte**
 - Når vi vil slippe gamle historier, der lukker hjertet og ikke gør noget godt for vores liv, opstår der som regel en masse forhindringer. Hvis vi ikke er opmærksomme, får disse forhindringer ofte lov til at sætte en stopper for al forandring. Men med de rette værktøjer kan forhindringerne forceres en for en. Lær, hvad disse værktøjer er, og hvordan du bruger dem både i dit eget liv, og når du skal hjælpe stressramte med at skabe langvarig forandring og et stressfrit liv.
- **14.45 – 15.15: Kaffe pause**
- **15.15-16.00: Workshop 2, Forhindringer**
 - Kan du genkende dem fra dit eget liv og/eller fra dit arbejde med stresshåndtering?
 - Hvordan kunne du forcere dem med det, du lige har lært?
- **16.00 – 16.30: Opsamling og afrunding**