



STRESSMASTER UDDANNELSEN

**CERTIFICERET STRESSCOACH
UDDANNELSE I VEJLE**

Stressmaster Uddannelsen

Den nyeste undersøgelse af danskernes sundhed (SDU 2022) viser, at ca. hver 3. kvinde og hver 4. mand inden for de seneste 4 uger har følt sig belastet eller stresset.

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.



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



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 arbejder ud fra hjertet og 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.



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 og have hjertet med i det, vi gør.

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 både stressramte personer og organisationer 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.

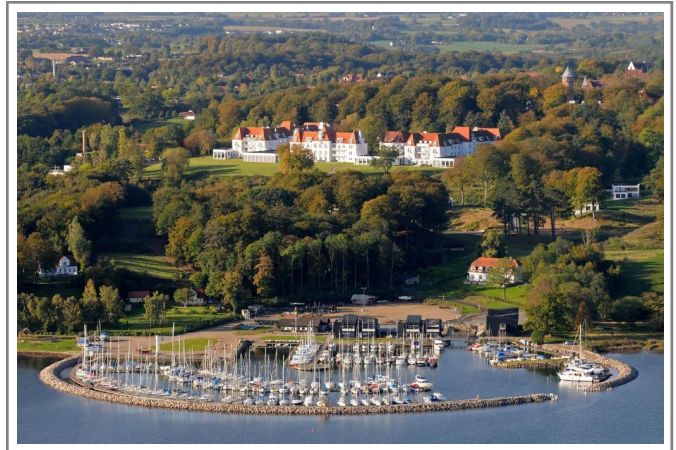
Det er to virkelig spændende metoder, som vil komme dig til gavn i mange andre sammenhænge også.



Dejlige naturskønne rammer

Stressmaster Uddannelsen foregår på Comwell Kellers Park, der ligger placeret lige uden for Vejle i naturskønne rammer med udsigt til Vejle Fjord.

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



Undervisningen foregår i lyse og rolige lokaler, hvor atmosfæren understøtter de temaer, vi kommer igennem på uddannelsen.

På alle undervisningsdage kommer du til at nyde godt af den lækre forplejning med masser af grønt, kød, fisk og hjemmebak. Hvis du har lyst, kan du vælge at anvende stedets lækre spa-faciliteter, når undervisningen er slut.

Det er alt i alt lagt vægt på at skabe gode og rare rammer for dig under hele uddannelsen. For det vigtigt at have det godt, når man skal lære nyt.



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**



Pris & betalingsbetingelser

Uddannelsen koster 37.000 kr. + moms. Beløbet betales ved tilmelding.

Ratebetaling

Der er også mulighed for, mod et mindre tillægsgebyr, at dele beløbet op i 6 rater á 6.250 kr. + moms.

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

Prisen inkluderer:

- 10 fulde undervisningsdage
- En hel træningsdag med supervision og feedback (modul 5)
- Et online Q&A call inden certificering
- Certificering med deltagelse af professionel censor
- Let tilgængeligt undervisningsmateriale
- Guidede mindfulness øvelser samt andre stressreducerende meditationer
- 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 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](#)

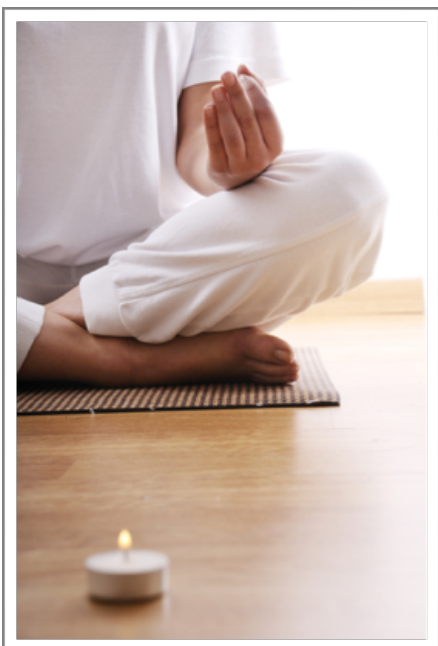
Uddannelsens indhold & datoer

Modul 1: Find dit personlige ståsted, 3 dage

Den 8. + 9. + 10. oktober 2025

Bliv klogere på stress og find din egen personlige balance

- Up to date viden om stress
- Introduktion til de 5 trin i Kuren mod stress-metoden
- Stressens påvirkning af krop og psyke
- Find dine egne stresssignaler og din stresstærskel
- Forskellen mellem at have travlt og være stresset
- Fra hoved til hjerte - sådan lærer du at arbejde ud fra hjertet
- Centreringsmodellen - lær at nyde før du skal yde
- Livsvej, livsmanuskript og personlige værdier
- Lær at mærke din egen og andres hjerteenergi
- Hjertemeditation og hjertekohærens



Modul 2: Mindfulness som værktøj til centrering, ro og nærvær, 2 dage. Den 12. + 13. november 2025

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

Modul 3: Stress på arbejdspladsen, 2 dage

Den 10. + 11. december 2025

Organisatoriske faktorer, der fører til stress

- Den følelsesmæssige intelligens - hvad er det?
- Sæt hjertet forrest på ledelsesgangen - derfor er det vigtigt
- Faktorer, der øger risikoen for stress på arbejdspladsen
- Sådan hjælper du lederen til en stressramt
- Hvornår kan stresscoaching bruges - og hvornår kan det ikke?
- Stresscoaching i organisationen - hvem har ansvaret?
- Stress i ledelsen - afhjælpning og forebyggelse
- Stresspolitik - en overordnet trin-for-trin guide



Modul 4: Dig som stressafhjælper 3 dage

Den 15. + 16. + 17. januar 2026

Sådan gør du trin-for-trin - stresscoaching i praksis



- Stresscoaching trin-for-trin. Sådan gør du
- Forskel på stresscoaching og almindelig coaching
- Stresscoachingens største faldgruber
- Sygemelding - hvornår og hvor længe?
- Tilbagevenden efter sygemelding - hvor hurtigt kan du gå frem?
- Hvordan hjælper du bedst som chef/kollega
- Hvordan hjælper du stressramte med at gå fra krise til blomstring
- Dine forskellige roller som stresscoach
- Træning sammen med dine holdkammerater
- Feedback + supervision fra Lisbeth/hjælpetræner

Online spørgesession

Torsdag den 5. februar 2026 kl. 10.00 til 12.00

Modul 5: Træning og supervision, 1 dag

Den 4. marts 2026

Træningsmodul med feedback og supervision

- Gennemfør sessioner sammen med de andre deltagere på dit hold
- Få personlig feedback fra Lisbeth samt hjælpetræner
- Afklaring af spørgsmål og uddybning af emner efter behov
- Afklaring af fokusområder og træningsindsats frem til certificering



Certificering

Onsdag den 18. marts + Torsdag den 19. marts 2026

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 underviser Lisbeth Fruensgaard og en professionel censor. Du vil efter samtalen få grundig feedback med guidelines til, hvad du fremover skal arbejde videre med. Du får naturligvis også er certificeringsbevis efter veloverstået samtale.

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. Efter modul 4 skal du aflevere en **kortere skriftlig opgave**, og mellem modul 4 og certificeringen, skal du gennemføre **mindst 10 træningssessioner**.

Undervisningssted: Hotel Comwell Kellers Park, H.O. Wildenskovsvej 28, 7080 Børkop (mulighed for overnatning til særpris)

Undervisningstidspunkt

Alle undervisningsdage fra kl. 8.30 til kl. 16.00

Dog starter vi først kl. 10.00 på dag 1, så du kan nå frem, selvom du kommer langvejs fra.

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 mindfulnessstræner 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

"Med hjertet forrest - Vejen til mere glæde og mening i dit liv", 2023, Udgivet på Turbine Forlaget