**Stress på jobb? Nyttig og unyttig stress**

Stress er noe vi alle opplever til tider. Stress kan være bra når vi trenger det, det får oss til å yte mer. Andre ganger kan stress oppstå og vedvare uten at det har noen nytteverdi, men kanskje i større grad ødelegger og gjør at vi takler jobben dårligere.

I dette kurset snakker jeg om hvordan vi kan ha større bevissthet rundt hverdagsstresset og hjelpe oss selv og hverandre til å skape gode jobbrutine

 

**Temaer vi snakker om i kurset:**

* Hva er stress
* Hva skjer i kroppen ved stress
* Stress - produktivitet – effektivitet
* Symptomer på stress
* Utbrenthet
* Balanse
* Faktorer som demper stress

Kurset tilpasses bedriftens behov og kan leveres som 1 til 4 timers kurs.

Det blir lagt opp til en kombinasjon av foredrag, diskusjon rundt temaer og øvelser.

​

**Ta kontakt for å få mer informasjon og pris.**