

Kom Stressen i forkøbet

Nordisk Center for Læringsdrevet Organisering
persolog® Stressmodellen og Stressprofilen

Produktiv.

Stress.

Styrke.

Introduktionskursus 3,5 time

Seminaret er en introduktion til begrebet stress og din egen personlige persolog® Stressprofil. Du vil opleve, hvordan du vil kunne målrette og strukturere dit arbejde med at blive bedre til at håndtere stressen og komme den i forkøbet. Værktøjet er solidt forankret i reel evidensbaseret videnskabelighed og tager hensyn til, at mennesker er forskellige - også i deres måde at opleve, tackle og imødegå stress på.

Seminaret er en inspiration til at målrette indsatsen mod stress og starte den forebyggende intervention i tide. Alle snakker om stress, men du kan rent faktisk gøre noget konkret ved dine stressorer, ressourcer og forudsætninger for at håndtere den. Vi viser dig hvordan.

Introkursus
3,5 time incl.
din egen profil
750 kr. + moms

Formål

Få overblik over din aktuelle stressbelastning. Kend din stressrelaterede adfærd, dine styrker og aktuelle ressourcer. Bliv klar over, hvor du har brug for at styrke dit stress beredskab yderligere.

Udbytte

Blive bevidst om dine stressrelaterede adfærdstendenser. Start på at forbedre dine håndteringsressourcer i dag. Mindske mængden af uproduktiv stress. Øge bevidstheden om din produktive stress.

Udvikle en langtidsholdbar realistisk robusthed overfor stress.

Dit personlige udbytte

Du får din egen worklife-balance stressprofil. Du får målrettede bud på langsigtet stresshåndtering, der passer til din personlighed. Du får redskaber til større arbejdsglæde og



**Nordisk Center for
Læringsdrevet Organisering**

Stress-Profilen.dk og NCCLO.DK

NCCLO
Wichmandsgade 8, parterre
DK-5000 Odense C

Kontakt os via hjemmesiden eller
på telefonnummer +45 5370 5536

*Du kan ikke stoppe bølgerne,
men du kan lære at surfe*

- Joseph Goldstein

livskvalitet.