

institut for **ForaNDRING**

Stressrobusthed.

Vi kan ikke altid selv bestemme, hvad livet byder os af forandringer, problemer eller udfordringer, som kan bringe os i en tilstand af uro eller stress.

Eller måske har vi et ufordrende og krævende arbejdsliv med et stort ansvar, eller en høj grad af uforudsigelighed, som vi brænder rigtig meget for – og gerne vil fortsætte med, uden at brænde ud.

Nøglen til et sundere og mere tilfredsstillende liv, er derfor at udvikle en større robusthed overfor de udfordringer og belastninger, som kan dukke op og som vi ikke kan kontrollere.

Stressrobusthed er en fysisk og psykisk evne til at kunne tåle en større mængde af stress og belastning, uden at blive slidt, syg, trist eller udmattet – og en god evne til at komme sig igen efter en belastende periode.

Efter mange års forskning i stress, og dens farlige konsekvenser for vores fysiske og psykiske velbefindende, er den videnskabelige interesse i dag i højere grad, rettet imod hvorfor nogle mennesker er i bedre stand til at klare stress og belastninger end andre? Hvad er forklaringen? Og hvad kan vi lære af dem?

Vi ved, fra den videnskabelig forskning og fra militære uddannelser, at der er muligt for alle mennesker, uanset alder, køn eller uddannelse, at styrke og udvikle deres stressrobusthed.

NB. Kurset giver en overordnet viden og generelle redskaber til at opbygge stressrobusthed. Individuelle og specifikke udfordringer med stress, kan derfor ikke nødvendigvis løses på kurset.

På kurset vil du få:

- En veldokumenteret viden om stress og hvordan den belaste vores krop, helbred og velbefindende.
- En grundig viden om stressrobusthed og hvordan kroppens og sindets modstandskraft fungerer.
- Eksempler på mennesker der har en veludviklet stressrobusthed, og som har draget fordel af den i særlig belastende situationer.
- Viden og indsigt i de stressformer, som er mere fremtrædende i et moderne samfund, og som du skal være ekstra opmærksom på.
- Gode råd, konkrete redskaber og anvisninger på hvordan du kan udvikle og styrke din stressrobusthed.

Værd at vide.

Vores ramme.

- Vi tager altid udgangspunkt i dig og din virkelighed. Dine grænser og dine udfordringer.
- Du vil modtage en velkvalificeret og veldokumenteret viden og teori.
- Du vil få rig mulighed for reflektere, træne og lære gennem praktiske øvelser og dialog, og relatere din erfaring og refleksion til teorien.
- Du vil få relevante metoder og teknikker, som kan gøre det muligt for dig at fortsætte din udvikling efter kurset.

Praktisk information.

Varighed: En dag, fra kl. 09.00-16.30

Underviser: Birgitte Dam Jensen.

Deltagerantal: 8-16 deltagere.

Kurset kan tilpasses efter behov og ønsker.

En del af undervisningen vil være praktisk, så hav gerne behageligt tøj på.

For mere information, kontakt os på telefon: 26 35 45 46 eller på mail: kontakt@institutforforandring.dk