



ATT HANTERA STRESS - MIN OCH ANDRAS

En föreläsning om att hantera stress

Lär dig hantera stress och bli en hållbarare medarbetare.

Under föreläsningen ges en bakgrund till hur kroppen och hjärnan samverkar vid stressreaktioner, och hur vi kan ha nytta av den kunskapen för att ändra våra stressmönster. Vi provar även på olika övningar för att skapa avslappning och återhämtning. Du får en verktygslåda med enkla övningar att inleda ett möte med, till fikarasten och flera 3 minuters övningar.

Ur innehållet:

- Skillnaden mellan naturlig och normal stress
- Andningen och hur den påverkar resten av kroppen
- Tankemönster och vitsen med att ha genomtänkta alternativ
- Sömn: hjärnans möjlighet till storstädning
- Lär dig gå ner i varv

Föreläsare:

Lena Berg är certifierad kommunikolog, coach och ValuesOnline Facilitator. Hon har gått UGL, BrainGym, Appreciative Inquiry, Born to Runs löpcoachutbildning. Utifrån de erfarenheterna arbetar hon idag alltid med både mentala och fysiska verktyg i förändringsprocesser, för att kroppen och hjärnan måste samverka för att vi ska få ett förstklassigt och hållbart resultat.

Längd och pris:

- Föreläsningar:
- 1,5 h: 8 000 kr exkl. moms
 - 3 h: 10 000 kr exkl. moms

- Heldag:
- 15 000 kr exkl. moms

Observera att resor och eventuell logi tillkommer.



Blommenhof Utbildning
med öga för utveckling

Blommenhovsvägen 41, 611 39 Nyköping | www.blommenhofutbildning.se | 0155 - 20 10 00