

PRIS:

Det samlede program med ophold, fly og forplejning koster: Kr. 19.500,- i eget dobbeltværelse.
Depositum: kr. 5.500,- betales ved tilmelding.
Det resterende beløb betales senest den 1/6-2018.
Ved framelding senest 2 mdr. før kursusstart, tilbagebetales halvdelen af dette beløb.

DET FÅR DU:

- 35 psykologtimer fra 2 erhvervspsykologer
- 6 x yoga/stræk (morgen aktivitet)
- 20 meditationer
- Silence
- Træning af nærvær
- 7 x morgenmad, 7 x frokost, 6 x middag
- Gratis bil til rådighed
- Flybillet tur/retur
- 5 stjernet kursussted i mindfulde omgivelser på Tersanas, Kreta
- Link til download til hjemmetræning
- Opfølgning efter kurset
- En coachingtime á 60 min.



KURSUSLEDERE:



Bettina Heydenreich

Autoriseret psykolog, certificeret proceskonsulent, certificeret psykoterapeut og desuden certificeret mindfulnessstræner.
E-mail: mail@b-heydenreich.dk
Tel: +45 2627 0399



Solveig Hansen Gjerding

Autoriseret psykolog og specialist i arbejds- og organisationspsykologi og desuden uddannet psykoterapeut.
E-mail: sh@erhvervspsykolog.net
Tel: +45 2213 7429

NYE VEJE TIL MINDRE STRESS

Fra selvkritik til
selvværd vol. I.
Kursusrejse 18. september
til 25. september 2018

KURSET DER VIL ÆNDRE DIT LIV

Kurset har reddet mit liv – Især silence var med til at jeg kom i mål. Efterfølgende har jeg fået øjet på, hvor meget arbejdspreset ødelagde mig og mit privatliv. Jeg fandt ind i noget nyt om mig. Det giver mig en indre ro og balance. Samtidig ryder jeg op i mit tankemylder gennem meditation.

Hans Valnert 54 år – konsulent

Da jeg fandt ud af, at dette var lige hvad jeg havde brug for, blev kurset endnu mere vigtigt. Jeg er taknemmelig

Frank Nielsen 45 år - Ingeniør CSC

Jeg har lært, at stress ikke er mit personlige ansvar. Det er også ledelsens ansvar. Derfor passer jeg på mig selv. Jeg har taget med, at jeg fortsat skal have støtte til mit tankemylder, den vigtige pause og praktisere fokus på åndedrætsøvelser. Tilsammen giver det mig frihed.

Anne Nielsen 43 år – Coop

KURSETS MÅL ER AT FOREBYGGE OG REDUCERE NEGATIVE VIRKNINGER AF STRESS

Stressede situationer er uungåelige og de er en stor del af vores liv. Du lærer, at tackle den stress du mærker indeni til at arbejde for dig og ikke imod dig. Samtidig vil du blive trænet i, at hvile mere i dig selv og dine værdier. Omdrejningspunktet er at få balance mellem indre ro og aktivitet ved at du lærer at fokusere og prioritere din opmærksomhed.

Kurset virker således både "her-og-nu" på din personlige og arbejdsmæssige udvikling og rækker samtidig ind i fremtiden igennem indlæring af nye strategier og de bedste, mest effektive teknikker til stress-håndtering. På kurset vil du lære, at udvide din indre opmærksomhed. Den træning du får bliver et værdifuldt redskab til at være nærværende til stede med skærpet opmærksomhed på sanser, følelser og tanker, så du aktivt kan observere, reflektere og handle.

Det betyder at du får de nødvendige kompetencer til at arbejde med emotionel bevidstgørelse og optræning af din følelsesmæssige intelligens ud fra et metakognitivt perspektiv. Kurset bevæger sig i krydsfeltet mellem meditationens videnskabelige virkning på hjernen og et nærværende fokus på de konkrete opgaver og udfordringer i dit arbejds- og privat liv. Kurset arbejder med et konstant sigte på udvikling af det personlige ejerskab både i det faglige felt og på det relationelle plan.

Vi lærer dig at:

- Arbejde med de situationer og tanker som trigger din uro og bekymringer
- Beherske effektive teknikker til at berolige dig selv og bruge din stress konstruktivt og energigivende.
- Stoppe dit tankemylder.
- Opbygge og bevare dit overskud
- Gennemskue dine egne barrierer og blive mere selvansvarlig
- Holde fast i dine beslutninger
- Styre dine urealistiske forventninger til dig selv
- Blive fri for unødige tanker om krav, pres og stress



VI TILBYDER ET SERIØST KURSUS, SOM GIVER UNIKKE KOMPETENCER TIL AT ARBEJDE MED FOREBYGGELSE OG HÅNTERING AF STRESS.

Tilbagemeldinger fra kurserne 2013 – 2017.

65 % af kursisterne har:

- Bedre nattesøvn
- Bedre til at tackle stressede situationer
- Bedre til at sætte tempoet ned
- Fokus på mig selv i stedet for andre
- Ro og balance til at styre min hverdag.
- Højere selvværd og glæde.
- Fokus på nuet og kerneopgaven.
- Fastholder 2 x20 min. meditation.

27 % af kursisterne fortsætter:

- Prioriterer anderledes.
- Forstår bedre at holde fokus på nuet og holde bekymringer og grublerierne på afstand.
- Med at leve mere og tænke mindre.
- Holder den gode pause hverdag.
- God nattesøvn.
- Reduceret medicin forbrug.
- Skabt ro i familien.
- Farvel til selvkritik.
- Genskab arbejds glæde.
- Dybere selvindsigt.

8 % af kursisterne oplever:

- flyttet sig, men finder det svært at arbejde med værktøjerne uden konsulent bistand
- Arbejder stadig på de mange stressorer der er imellem arbejde og privatliv.

