

Stresshjælp – Stresskompetence.

Små grupper (5 - 6 pers.) tilbydes nu hjælp til selvhjælp i forhold til bearbejdning, håndtering og afhjælpning af stress.

Stress opleves som et individuelt problem, som vi selv må håndtere i forhold til familieliv og arbejdsliv, selvom stress er en udbredt reaktion på nutidens levevis.

Fordelen ved at være i en gruppe er at:

- følelsen af at stå alene aftager
- du kan bidrage med dine erfaringer
- du kan få gavn af andres erfaringer
- få opbakning til at skabe forandringer
- du kan sætte din egen situation i perspektiv

Samtidig får du nogle praktiske redskaber, mentale, sociale og fysiske, som umiddelbart kan dæmpe stress og fremtidssikre, at du får mere ro i dit liv og større arbejdsglæde

Formen og indhold skaber:

- et udvekslingsrum af erfaringer med stress
- et læringsrum til integrering af kompetencer i forhold til stress
- et handlerum med en praksis i forhold til stresshåndtering.

Stresshjælp er et forløb på 6 gange á 2 timer

Start forår 2007.

Når antallet af deltagere er på 5 – 6 personer

Forløbet varetages af Anne Gitz-Johansen, som er autoriseret psykolog med mange års erfaring i stresshåndtering bl.a. med inddragelse af erfaringer fra positiv psykologi, f.eks. flow (se www.annegitz-johansen.dk)

Tilmelding, spørgsmål og oplysning om pris:

Tlf. 20 63 13 33 eller psykolog@annegitz-johansen.dk