



Online kursus

365 dage

Nr. 12798 P

DKK 1.499

ekskl. moms

Arbejdsliv i balance

På dette online videokursus i 7 moduler får du redskaber til at identificere de ting, som stresser dig. Du bliver motiveret til at lave en personlig handlestrategi, der retter op på dine ubalancer, og du bliver bekendt med et stressforebyggende mindset, som kan holde dig i balance fremover.



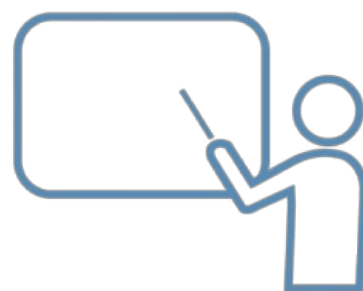
Nemt og fleksibelt



Spar penge



Spar tid



Høj kvalitet

Start din rejse mod mindre stress allerede i dag

Store forventninger, mange opgaver og krav om større effektivitet. Hvordan vi oplever og håndterer presset fra

hverdagen, er forskelligt fra person til person – og det kan resultere i, at vi mister overblikket og bliver stressede.

På onlinekurset får du redskaberne til at lære din tilstand at kende og blive bedre til at håndtere den.

Det er skuespiller og kommunikationsekspert Vibeke Hastrup, der er kursets værtinde. Hun guider dig gennem online forløbet og giver dig redskaber til at bevæge dig hen mod en indre tilstand, hvor du trækker vejret lettere, sover bedre om natten, har mere energi i hverdagen og større modstandskraft overfor vedvarende stress. I kurset træder hun i karakter som skuespiller, der understøtter læringspointerne, og hun bakkes op af stressforsker Johnny Schultz.

Udbytte

- Lær din nuværende og din foretrukne tilstand at kende – så du kender din retning
- Lær dig selv og dine stressmønstre bedre at kende
- Bliv motiveret til at rette op på dine ubalancer
- Få videnskabeligt funderede øvelser, der kan sænke dit stressniveau

Det får du på arrangementet

- Erfaren underviser
- Materiale på dansk
- Undervisning på dansk

Indhold

- Kend dine personlige grænser, og blev bedre til at sige til og fra
- Understøtter dine fortolkninger din foretrukne indre tilstand?
- Identificer dine symptomer på stress og dine stressorer
- Redskaber til at motivere dig selv til at skabe en bedre indre tilstand
- Redskaber til at komme i mål med en ny vane
- Du lægger en handlestrategi og implementerer den

Form

Kurset består af 7 video-moduler, der varer mellem 9 og 13 minutter.

Du inviteres til hvert modul på mail, hvor der er et link til videoen, du blot skal klikke på. Efter videoen svarer du på spørgsmål om modulets fire stressforebyggende principper. Dine svar er med til at forme dit videre forløb, så der skabes den størst mulige relevans for dig.

Derudover er der til hvert modul en refleksionsøvelse, som du skal sætte ca. et kvarter af til.

[Læs mere om vores online kurser og se svar på dine spørgsmål \(FAQ\).](#)

Søgte du et andet online kursus?

Teknologisk Institut tilbyder over 7.000 forskellige online kurser inden for mange forskellige områder.

Kontakt os på tlf. 72203000 eller kurser@teknologisk.dk, så vi kan hjælpe med at imødekomme dit behov.

[Se desuden listen over vores udvalgte online kurser.](#)

Køb online kurser til flere

Er I en afdeling, en hel virksomhed eller blot flere personer, der ønsker adgang til online kurser, så kontakt os og få et tilbud på tlf. 72203000 eller kurser@teknologisk.dk.



UNDERVISER

Vibeke Hastrup

Vibeke er kursets værtinde, og hun er kendt fra utallige tv, teater- og filmroller. Hun tilbyder workshops til erhvervslivet og organisationer og har bl.a. arbejdet inden for forsvaret med gidseloverlevelse. I videokurset står hun side om side med Johnny Schultz, cand.psych. med speciale i arbejdspsykologi. Han har en forskningsmæssig baggrund fra Københavns Universitet, hvor han har forsket i de motivationsmetoder, der styrker virksomheders engagement, trivsel, sundhed og arbejdsglæde.

Har du faglige spørgsmål så kontakt



Kitt Maria Rosenberg
+45 72201699
kmr@teknologisk.dk