

STRESS DOWN

MENTAL TRÆNING OG ROBUSTHED

Undersøgelser viser, at der i gennemsnit er 35.000 mennesker sygemeldt hver dag på grund af stress, eller op mod en fjerdedel af alt sygefravær i Danmark. Den mest udsatte gruppe er de 25 - 45-årige, og generelt er mænd mest udsatte.

Sygefravær er bekosteligt for både den sygemeldte, virksomheden og samfundet. Det koster i den personlige indtægt, i karrieren og i tabt omsætning og produktivitet. Det betaler sig derfor at investere i mental robusthed.

Antistress med oplevelser

Få konkrete, anvendelige værktøjer til at ændre egne vaner og mønstre, skabe større robusthed og håndtere dagligdagens stress-situationer. I en hurtigkørende gokart opstår både nye udfordringer og masser af adrenalin, som er ren gødning for den mentale robusthed.

Konkret vil vi arbejde med...

- Egen mulighed for at håndtere stress.
- Kendskab til egne styrker og værdier.
- Viden om copingstrategier – reaktioner under pres.
- At kunne lave forventningsafstemning for at undgå stress.

Indhold

Dagen byder på sjov og udfordrende ræs i vores hurtige gokarts.

I løbet sætter man sig mål og oplever at kunne håndtere stress, herunder at lave fejl, miste fokus, have for mange bolde i luften, skulle koordinere indsats, sige til og fra, skabe gode rammer for hinanden og kommunikere konstruktivt.

Vi arbejder både med tænke- og handleværktøjer, hvor Turbocoaching, Ability Spotting, Det indre Kompas, Psykologisk kontrakt, Grow modellen og refleksionsøvelser er elementer, der indgår i dagen.

Der vil være små korte indlæg, masser af positiv stress samt træning og fintuning af de indre ventiler.

Forløbet omfatter:

- Målsætning
- Styrker – vi arbejder styrkebaseret

- Vaner og mønstre – at skabe nye muligheder
- Værdier – Det indre kompas
- Relationer og kontekst – Forventningsafstemning
- GROW: at lave en handleplan
- Refleksion og pauser

Stress Down skal ses som forebyggende/ en del af virksomhedens trivselsprogram/ et "pusterum" fra hverdagens travlhed, der gør det tilladt at tale om stress, travlhed og pres på en anerkendende og livgivende måde. Det er optimalt for en afdeling eller hele virksomheden.

Der kan være 10 – 70 deltagere pr. dag, og hele forløbet styres og koordineres af erhvervspsykolog Susanne Willumsen.

1/2 dagsarrangement - Om stress eller "Hvad skaber trivsel?"

Inkl. 1 times race, hvor visualisering og afspænding indgår. En proces på 4 timer med både stress og afspænding. Inkl. en professionel stress coach, 1 times race, kaffe/the, vand og frisk frugt.

Kr. 11.995,- ex. moms

(v/12 pers. Pris pr. flg. pers. kun kr. 635,-)

1/1 dagsarrangement

Inkl. 2,5 timers race, 7 timer i konference-lokale, professionel stress coach i hele forløbet, kaffe/the, vand og frisk frugt og frokostmenu.

Kr. 31.995,- ex. moms

(v/ 12 pers. Pris pr. flg. pers. kun kr. 1.435,-)

Bemærk!

Vi ligger tæt på motorvejen lige ved Århus og har masser af gratis P-pladser. Ring og bestil plads nu på tlf. 8628 0170 eller få mere information om jeres muligheder.