

Positiv stresshåndtering

Hvornår har du sidst givet dit liv et serviceeftersyn

Udnyt de positive sider af stress og forøg din:

- Effektivitet
- Trivsel
- Arbejdsglæde

En eftermiddag for alle i virksomheden, som har for travlt til at deltage!

- Viden om hvad stress er og hvorfor vi bliver ramt
- Viden til at kunne skelne mellem ufarlige og alvorlige stresssignaler
- Viden om, hvordan du kan blive bedre til at håndtere medarbejderes, kollegers og egen stress
- 3 timer med enkle og effektive værktøjer og en lille personlig test til eget brug!

44 % af medarbejderne føler sig stresset i et eller andet omfang, og det er en klar stigning i forhold til for 15 år siden, viser en undersøgelse fra Statens Institut for Folkesundhed.
Brug nogle timer sammen med dine medarbejdere og gør noget ved sagen.

www.erhvervshuset.dk

