

# Bliv StressPilot

*Lær at tackle din egen stress og at støtte stressede kolleger*

## Baggrund og formål

Utryghed og stress er en naturlig følge af de store forandringer, som strukturreformen giver for mange medarbejdere. Målet med dette kursus er at uddanne medarbejdere som StressPiloter, så de er i stand til bedre at kunne tackle egen stress, at kunne støtte kolleger i lettere stress situationer og at vide, hvornår der er behov for at tilbyde kolleger med større stressbelastning professionel assistance.



## Indhold

I løbet af kurset lærer deltagerne:

- Hvad stress er, og hvordan de kan aflæse symptomerne
- Om samspillet mellem ydre og indre stress
- Hvad skal der til for at tackle stress på en god måde, herunder hjælp-til-selvhjælp teknikker
- At forstå og arbejde med Den Indre Arbejdsgiver
- Hvad de kan gøre for at hjælpe den enkelte til selv at blive mere ressourcefuld i tider med store forandringer
- Spørge- og kommunikationsteknikker
- Grundelementerne i sindets struktur
- Hvad de kan gøre for at bidrage til at skabe en kultur, hvor det er værdifuldt for alle at tale om og være med til at reducere ydre og indre stress

Kurset består af teoretiske oplæg og øvelser med praktisk anvendelige teknikker. I forbindelse med kursets to første dage vil deltagerne blive bedt om at lave et projekt, hvor de anvender deres nye viden i forbindelse med deres arbejde. Projektet evalueres på de efterfølgende to dage, hvor deltagerne lærer nye stressreducerende teknikker.

## Målgruppe

Medarbejdere i offentlige organisationer under forandring.

## Omfang

Kurset omfatter 4 dage fra kl. 9-16.00, to dages sammenhængende kursus og to enkelte dage.

## Kursusledelse og undervisning

NLP Coach Lisbeth Nielsson og læge, ph.d og MPH Ulla Ischiel Træden.

### *Lisbeth Nielsson*

er journalist, NLP Coach og certificeret Trainer of International NLP og udbyder NLP Practitioner og NLP Master Practitioner kurser – de klassiske uddannelser inden for NLP - med fokus på coaching, kommunikation, ledelse, trivsel og arbejdsglæde. Lisbeth er uddannet inden for NLP og coaching i USA, England, Danmark, Østrig, Italien, Spanien og Frankrig, og bor i Frankrig. Hun har bl.a. arbejdet for Carlsberg, Dansk Sygeplejeråd, Berlingske Tidende, Aalborg Kommune, Ry Kommune, Aabenraa Kommune, FOA, Herning Politi og Institut for Fremtidforskning.

