

Halv kursusdag - Stresshåndtering

Robusthed i organisationen

Virksomhed xxxxx

Sted og dato for afholdelse af kursus

Indhold:

- Forskningsbaseret viden om stress og resiliens.
- Meditationens forbløffende virkning på hjernen.
- Hvordan udvikler mindfulness arbejdsglæde, resiliens og effektivitet?
Øvelse
- Hvordan kan man tænke mindfulness og resiliens ind i organisationen?
- Hvordan spotter man stress og griber ind?
Øvelse
- Hvordan kommunikere om stress i organisationen, så de menneskelige og økonomiske tab reduceres eller undgås?
Øvelse
- Hvordan håndtere en stressramt medarbejder før, under og efter sygemelding?
- Hvordan få medarbejderen godt tilbage?
Øvelse

Varighed: 3,5 time: Kl. 9.00 – 12.30

Pris: 15.000 ekskl. moms/inkl.kørsel

Din virksomhed som tilbudsgiver