

Bedre trivsel – mindre stress

Introduktion til Mental Robusthed – en færdighed som hjælper dig til at håndtere en travl og foranderlig hverdag.

Kurset er målrettet dyrlæger og veterinær-sygeplejersker ansat i dyrlægepraksis.

Formål

Kurset har til formål at give dig konkrete redskaber, som du kan anvende i din dagligdag.

- Du får en analysemodel, som hjælper dig til at fastholde en rationel og analytisk tilgang til de udfordringer, som du møder i dit arbejdsliv.
- Du får indblik i betydningen af at holde et positivt fokus og redskaber til det.
- Du får kendskab til, hvordan du arbejder videre med at styrke din mentale robusthed bl.a. med let anvendelige metoder til at skabe ro på i en presset situation.

Indhold

På kurset lærer du, hvad mental robusthed egentlig handler om og hvilke faktorer, som påvirker vores robusthed.

Vi arbejder med konkrete refleksionsøvelser i analyse af, hvordan vi tænker om de problemer og udfordringer, vi møder på vores vej.

Vi ser på betydning af at holde et positivt fokus for trivsel i vores arbejdsliv, og vi gennemgår konkrete redskaber til at håndtere stress og berolige nervesystemet i dagligdagen.

Der vil være en gennemgang af de typiske årsager til stress, og hvordan stressoverbelastning udvikler sig med henblik på at spotte og modvirke stress hos os selv og andre.

Der bliver i videst muligt omfang taget udgangspunkt i deltagerens konkrete udfordringer fra hverdagssituationen i praksis.

Kurset veksler mellem indlæg fra underviser, egen refleksion og gruppearbejde med konkrete cases.

Praktisk info

Tid og sted

Torsdag den 31. januar
2019 kl. 9.30 – 16.00
Hotel Hedegaarden A/S,
Vald. Poulsensvej 4, 7100
Vejle

Underviser

Trivselskonsulent Birthe K.
Olsen, Vejle

Målgruppe

Dyrlæger og
veterinær-sygeplejersker
ansat i dyrlægepraksis.
Kursets gennemføres ved
minimum 14 deltagere. Det
maksimale deltagerantal er
18 deltagere.

Pris

2.850 kr. + moms. Prisen
omfatter undervisning og
kursusforplejning.

Tilmelding

Tilmelding skal ske via
www.ddd.dk under
"Tilmelding til
arrangementer"

Tilmeldingsfrist

Torsdag den 10. januar 2019

