



Online kursus
182 dage
Nr. 12798 P

DKK 1.150
ekskl. moms

Online kursus: Arbejdsliv i balance

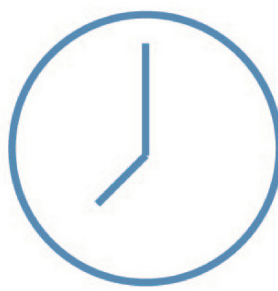
Kurset er et online videokursus i 7 moduler. Du får redskaber til at identificere de ting, som stresser dig. Du bliver motiveret til at lægge en personlig handlestrategi, der retter op på dine ubalancer, og bliver bekendt med et stressforebyggende mindset, som kan holde dig i balance fremover.



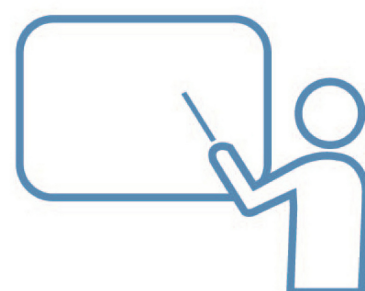
Nemt og fleksibelt



Spar penge



Spar tid



Høj kvalitet

Start bevægelsen hen mod din foretrukne indre tilstand

Vi møder alle dagligt store forventninger, mange opgaver og krav om større effektivitet, men det er forskelligt, hvordan vi oplever og håndterer presset – og det kan resultere i, at vi mister overblikket og bliver stressede. Dette videokursus giver dig redskaberne til at lære din tilstand at kende og blive bedre til at håndtere den.

Skuespiller og kommunikationseksperter Vibeke Hastrup er kursets værtinde. Hun guider dig gennem online forløbet og giver dig redskaber til at bevæge dig hen mod en indre tilstand, hvor du trækker vejret lettere, sover bedre om natten, har mere energi i hverdagen og større modstandskraft overfor vedvarende stress. I kurset træder hun i karakter som skuespiller, der understøtter læringspointerne, og hun bakkes op af stressforsker Johnny Schultz.

Udbytte

- Du lærer din nuværende og din foretrukne tilstand at kende – så du kender din retning
- Du lærer dig selv og dine stressmønstre bedre at kende
- Du bliver motiveret til at rette op på dine ubalancer
- Kursets videnskabeligt funderede øvelser kan markant sænke dit stressniveau

Indhold

- Kend dine personlige grænser, og bliv bedre til at sige til og fra
- Understøtter dine fortolkninger din foretrukne indre tilstand?
- Identificer dine symptomer på stress og dine stressorer
- Redskaber til at motivere dig selv til at skabe en bedre indre tilstand
- Redskaber til at komme i mål med en ny vane
- Du lægger en handlestrategi og implementerer den

Form

Kurset består af 7 moduler bestående af en video, der varer mellem 9 og 13 minutter. Du bliver inviteret til hvert modul på mail. Du skal blot klikke på et link, så starter videoen. Efter videoen svarer du på spørgsmål om modulets fire stressforebyggende principper. Du kommer til at arbejde med det princip, der, ud fra dine svar, ser ud til at have størst relevans for dig.

Derudover er der til hvert modul en refleksionsøvelse, som du skal sætte ca. et kvarter af til.

[Læs mere om vores online kurser og se svar på dine spørgsmål \(FAQ\)](#)

Undervisere



Vibeke Hastrup er kursets værtinde, og hun er kendt fra utallige tv, teater- og filmroller, bl.a. den Oscarvindende Babettes Gæstebud. Hun tilbyder workshops til erhvervslivet og organisationer og har bl.a. arbejdet inden for forsvaret med gidseloverlevelse.

I videokurset står Vibeke Hastrup side om side med Johnny Schultz, cand.psych. med speciale i arbejdspsykologi. Han har en forskningsmæssig baggrund fra Københavns Universitet, hvor han har forsket i de motivationsmetoder, der styrker virksomheders engagement, trivsel, sundhed og arbejdsglæde.

Søgte du et andet online kursus?

Vi tilbyder over 7.000 forskellige online kurser inden for mange forskellige områder. Kontakt os på tlf. 72203000 eller kurser@teknologisk.dk, så vi kan hjælpe med at imødekomme dit behov.

[Se desuden listen over vores udvalgte online kurser](#)

Køb online kurser til flere

Er I en afdeling, en hel virksomhed eller blot flere personer, der ønsker adgang til online kurser, så kontakt os og få et tilbud på tlf. 72203000 eller kurser@teknologisk.dk

Har du faglige spørgsmål så kontakt

Kitt Maria Rosenberg



TEKNOLOGISK
INSTITUT



+45 72201699

kmr@teknologisk.dk