



Online kursus

365 dage

Nr. 90288 P

DKK 1.499

ekskl. moms

Stresshåndtering 2.0

På dette onlinetræningsforløb får du 15 effektive redskaber til mere energi og mindre stress. Herudover får du yderligere en masse værktøjer, interviews med eksperter og meget mere relevant stressviden.



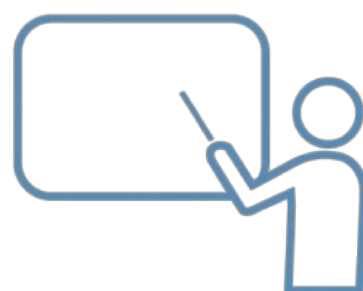
Nemt og fleksibelt



Spar penge



Spar tid



Høj kvalitet

Introduktion

Fundamentet er bygget op omkring Henrik Leslyes 3×5-model; 5 niveauer, hvor du booster din psykiske, sociale og fysiske styrke. Det er i alt 15 konkrete øvelser serveret i den rigtige rækkefølge. Mindre snak og mere effekt gennem

konkrete handlinger.

Det, der gør forløbet specielt er, at du ud over traditionelt dokumenterede effektfulde stressreducerende øvelser, også får videnskabeligt dokumenterede redskaber til at øge din trivsel og dit overskud. Du reducerer altså din stress, samtidig med at du øger din trivsel.

Derfor kalder Henrik kurset "Stresshåndtering 2.0". Og det er dette dobbelte sigte, der sikrer en langt større og mere varig effekt end de traditionelle metoder og kurser i stresshåndtering. Og ikke mindst det, at du kan tage øvelserne i dit tempo og i forhold til dit mentale overskud.

Deltagerprofil

Oplever du en grad af stress, så er forløbet skabt til dig. Vil du gerne helt undgå stress, så er forløbet også perfekt som forebyggelse.

Kurset er ikke løsningen på alle stressproblematikker og derfor skal svært ramte altid søge yderligere hjælp. Men forløbet kan hjælpe alle, der aktivt laver øvelserne og arbejder med materialet.

Udbytte

- Få overskuddet tilbage til din familie og til dig selv efter arbejdsdagen
- Oplev din hukommelse som intakt igen
- Stop dit tankemylder, så du kan at sove
- Mere glæde og lethed i dit liv
- Mere succes på jobbet og overskud til dit privatliv – samtidig
- Sikring af din mentale sundhed – nu og fremover

Det får du på arrangementet

- Erfaren underviser
- Casearbejde
- Materiale på dansk
- Undervisning på dansk

Indhold

Her på online forløb får du 15 videoer med konkrete, handlingsorienterede værktøjer, som både reducerer din stress og booster dit overskud (- plus et hav af ekstra bonusmateriale).

Bonus 1

Du får løbende eksklusive interviews med eksperter, der giver dig viden, værktøjer og anbefalinger. Nogle er eksperter i at sige nej. En anden kan stoppe tankemylder. En tredje ved noget om, hvordan du får karriere og familieliv til at hænge sammen. Og så videre. Henrik sørger for, at al viden bliver konkrete råd, som du kan bruge.

Bonus 2

Henrik deler løbende yderligere ud af sine værktøjer, viden og tips med dig. På den måde holdes forløbet levende, og giver dig endnu mere udbytte, end du havde regnet med.

Tidsforbrug

Kurset består af 15 videoer på ca. 5 minutter som det grundlæggende forløb. Hertil er der yderligere interviews på ca. 20-30 minutter med eksperter indenfor enkelte vigtige områder, der eksempelvis fortæller om hvordan du kan bruge HR i stresssituationer, hvordan meditation kan hjælpe og hvad essensen af metakognitiv terapi er. Alle eksperterne kommer med konkrete anbefalinger.

Derudover lægger Henrik en del viden, tips, links, tests og andet oven i, der alt sammen understøtter processen. Og sidst men ikke mindst, så inviteres du med i en frivillig lukket Facebookgruppe, hvor du kan være i dialog med Henrik og de øvrige deltagere, for at sparre, få svar på spørgsmål og støtte hinanden.

Er du lynhurtig og bruger forløbet forebyggende, så skal du bruge ca. 15 minutter om dagen i 5 uger. Men netop fordi det er et onlineforløb, hvor du selv kan styre tidsforbruget, kan du tage det præcis i det tempo, der passer dig, dit liv og din energi.

Form

Du har adgang til forløbet lige så længe, som du har brug for det. Du styrer tempoet, og Henrik er med dig hele vejen. Han sørger for, at du kommer videre med det næste skridt i processen til en bedre stresshåndtering. Et skridt ad gangen til du er helt i mål.

Du tilbydes et frivilligt medlemskab af en lukket Facebookgruppe, hvor du kan dele erfaringer med de øvrige deltagere. Henrik er også med i gruppen, for at sparre og følge op på dine udfordringer. Fokus er på dig, helt til du kommer i mål!

Du får hele grundforløbet på en gang. Det vil sige, at du helt selv kan bestemme tempoet. Det er en af de helt store fordele ved dette [kursus om stress](#). Og så er der løbende masser af bonusmateriale, så vi sikrer, at du lykkes og får optimalt udbytte af forløbet.

Denne online kursuspakke består af flere forskellige kurser, som du ved tilmelding har adgang til i 365 dage. Hvert enkelt kursus er opdelt i flere kursusmoduler, som du via en oversigtsmenu kan tage i den rækkefølge, du ønsker. Modulerne indeholder lyd, billeder og tekst, der gennemgår kursusindholdet. Nogle moduler indeholder små videofilm med scenarier og cases.

Ved hvert kursus har du mulighed for at teste din forståelse af indholdet med tests, som du kan tage både før, under og efter kurset. Du gennemfører kursusmodulerne via din computer eller tablet med lyd og adgang til Internettet. Du kan selv styre, hvornår du vil tage modulerne – og de kan sættes på pause undervejs. Der bliver indsat bogmærker, der hvor du er nået til, så du altid har mulighed for at fortsætte, hvor du sidst kom til.

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

Bemærkninger

Dit link til forløbet modtager du i bekræftelsesmailen, heri får du adgang til kurset.



UNDERSISER

Henrik Leslye

Henrik er uddannet cand.psych. og coach med +1.500 timers undervisning i coaching og utallige stresscoachinger i erfaringsbasen. Han er ACC-akkrediteret i ICF, og deltager på Masterclass-kurser og holder sig generelt hele tiden opdateret indenfor den nyeste forskning i redskaber til stressreduktion og trivselsobygning. Samtidig er Henrik en af landets mest efterspurgte foredragsholdere og undervisere.

Har du faglige spørgsmål så kontakt



Kitt Maria Rosenberg
+45 72201699
kmr@teknologisk.dk