

# Kursus i stresshåndtering med brug af meditative værktøjer

Sygefravær og et presset fysisk og psykisk arbejdsmiljø er blevet et tiltagende problem for mange virksomheder og deres ansatte. Krav om fleksibilitet, omstillingsparathed og et smidigt kollegialt og ledelsesmæssigt godt samarbejde, på tværs af faggrænserne, giver såvel tillidsrepræsentanter som sikkerhedsrepræsentanter mange udfordringer i deres dagligdag. På kurset lærer deltagerne at meditere, opnår en fredfyldt tilstand og lærer at skelne mellem, hvad der er væsentligt og uvæsentligt i både arbejds- som familie/fritidsliv. Dette giver deltagerne mulighed for at sige til og fra, samt

bedre værktøjer til at hjælpe deres kolleger med henblik på en bedre trivsel samt fastholdelse på virksomheden. Meditation er selve værktøjet, hvor kursusdeltagerne lærer forskellige meditations- og åndedræsteknikker, og udbyttet der tilbydes er: Ro, glæde, energi, afklaring, udvikling, sundhed og power.

Kurset henvender sig til tillidsrepræsentanter og sikkerhedsrepræsentanter, som har arbejdsmiljø som et vigtigt omdrejningspunkt i deres daglige arbejde. Der udbydes 2 typer kurser.

**Type 1:** 3-4 timers kursus i stresshåndtering med brug af meditative værktøjer, der indpasses i et løbende længerevarende kursus. Kurset giver deltagerne en introduktion til vejtrækningsteknikker samt varierende meditationsøvelser. Deltagerne opnår et øget kendskab til stresshåndtering med meditation som værktøj. Undervisningstimetallet kan op- eller nedjusteres efter ønske.

Deltagerantal: Ubegrænset.

På kurset modtager deltagerne:

Udarbejdet meditations- og stresshåndteringsmateriale, samt guidet meditations-CD.

Tid og Sted: *Efter aftale*

Pris: *Efter aftale*

## Desuden tilbydes:

Individuel undervisning i stresshåndtering  
Opfølgning på type 1 og type 2 kurser

Jeg er uddannet Voksenpædagog i Organisation og uddannelses-sociologi fra RUC. Master i Sundhedspædagogik, læring og kompetenceudvikling fra DPU. Forfatter og uddannet som Universel healer. Jeg har mere end 10 års erfaring med undervisning, kursus- og foredragsvirksomhed. Jeg er ansat som akademisk fuldmægtig i beskæftigelsesministeriet

**Type 2:** 3 dages intensivt stresshåndteringsforløb med brug af meditative værktøjer.

Kendskab til de forskellige stressformer, forudsætninger for det gode arbejdsliv og familie/fritidsliv. Ved at lære forskellige vejtrækningsteknikker og forskellige meditationsøvelser, får deltagerne konkrete redskaber, de efterfølgende kan benytte til håndtering af stressramte kolleger. Værktøjerne kan endvidere indgå i virksomhedernes egne tiltag for at skabe et bedre fysisk og psykisk godt arbejdsmiljø. Der arbejdes i plenum, i små grupper, ligesom der sigtes mod at oprette netværk til brug for efterfølgende sparring blandt deltagerne.

Deltagerantal: 12-14 deltagere.

Undervisningstimetallet kan op- eller nedjusteres efter ønske. På kurset modtager deltagerne: Udarbejdet meditations- og stresshåndteringsmateriale, samt guidet meditations-CD.

Gabriella Nagy

Åbyskovvej 24 A

5881 Skårup, Sydfyn

Tlf.: 62 23 15 85

Mobil: 27 61 95 00

[gabriella@nagy.dk](mailto:gabriella@nagy.dk)

[www.gabriellanagy.dk](http://www.gabriellanagy.dk)

