



FRI tilbyder kursus i

Håndtering af stress som leder

Hvordan spotter du de tidlige tegn på stress hos dine medarbejdere – OG hvordan sikrer du, at du selv er optimalt robust?

Dette kursus er baseret på den nyeste, forskningsbaserede viden om stress, forebyggelse af stress og om mental robusthed. På kurset er den viden omsat til konkrete og praktisk anvendelige redskaber. Redskaberne er gennemafprøvede og er så konkrete, at du umiddelbart efter deltagelse på kurset kan anvende din nyerhvervede viden i praksis.

Underviser Lene M. Jønsson Andersen er psykolog, coach og underviser. I de seneste 15 år har hun drevet sin virksomhed, hvor hun foruden at have private kunder samarbejder tæt med bl.a. Rambøll, SEB og The Boston Consulting Group.

Udbytte

- Klar forståelse af hvad mental stress er - og hvordan det svækker ens robusthed
- Indsigt i værdien af at beskæftige dig med forebyggelse af stress og med opbygning af robusthed for dig, dine medarbejdere og dermed din virksomhed.
- Konkret viden om hvordan du spotter de tidlige tegn på stress hos dine medarbejdere
- Konkrete redskaber til at sikre, at du selv er optimalt robust

Indhold

- Få den nyeste, forskningsbaserede viden omsat til praksis.
- Få redskaber, der VIRKER – også på lang sigt!

Form

Kurset består af undervisning.

Deltagere

For at få det bedste ud af kurset, vil der være max 18 deltagere på kurset.

Praktisk information

Kurset finder sted i:

- København, Industriens hus, H. C. Andersens Boulevard 18, 1620 København V. **mandag den 24. september 2018** kl. 9.30 til 12.00 - afsluttende med en sandwich

[Tilmelding](#)

Pris:

Kr. 1.700,- ex. moms for medlemmer af FRI.

Tilmeldingsfrist

Sidste frist for tilmelding er **er den 14. september 2018** og der er plads til max 18 deltagere pr. kursus.

(Hvis der mod forventning er færre end 10 deltagere, forbeholder vi os ret til aflysning af kurset.)