

Find glæde og overskud i arbejdet - og forebyg stress og udbrændthed.

Temadag (eller foredrag) for hele kollegagruppen, med redskaber til en bedre balance mellem krav og resurser.

Indhold:

Flere og flere lærere og pædagoger oplever stress i arbejdet. I perioder kan det være nærmest umuligt at få arbejdsrammer og personligt engagement til at gå op i en højere enhed. Et ønske om at gøre en forskel, er en vigtig personlig faktor for mange indenfor det pædagogiske felt. Og hvordan kan den enkelte forene det personlige engagement med de eksisterende ydre krav og forventninger? Hvis det er svært at finde balancen mellem ydre krav og resurser kan konsekvenserne være manglende overskud, nedsat arbejdsglæde og/ eller stress. Ansvar for den daglige trivsel, og ansvaret for at forebygge stress og få samarbejdet til at fungere, er **både** den enkeltes personlige ansvar og institutionens. Netop i denne gråzone mellem den enkeltes og det kollegiale, er det essentielt at finde resurser og redskaber.

Udbytte:

Foredraget/ temadagen giver nogle konkrete og brugbare bud på hvordan vi

- styrker samarbejdsprocesser i kollegagruppen og
- hver især finder bedre balancen mellem arbejde og privatliv, samt
- kommer nærmere hvad institutionen kan gøre for at forebygge stress blandt medarbejderne.

Der introduceres til konkrete værktøjer fra den værdibaserede coaching og mindfulness så hav kuglepennen klar! Der vil være masser af refleksion i arbejds kontekst undervejs, og redskaberne giver efterfølgende større tilfredshed i arbejdet, samt mere glæde og overskud i hverdagen.

Målgruppe:

Alle skoler og institutioner der ønsker at styrke den interne samarbejdsproces og/eller give den enkelte medarbejder konkrete værktøjer til en bedre personlig balance mellem arbejds- og privatliv.

Foredrag eller temadag:

Temaet kan belyses på et foredrag eller uddybes på en temadag - alt efter behov og ønske. Kan skræddersyes så primære fokus er på enten at styrke samarbejdsrelationer, eller at forebygge stress. Kontakt mig for et tilbud der passer til jeres situation.

Underviser:

Cand.mag. Helle Laursen, ejer af Holistisk Liv. Certificeret coach og behandler. Har udgivet bog/DVDen "Nye veje til sundhed", som er en kort introducerende forklaring på krop-sind-energi sammenhænge. Holder løbende efteruddannelseskurser på Centre for Undervisningsmidler i det meste af landet.

Kontakt for mere information:

Helle Laursen Tlf.: 75757548

hellelaursen@mail.dk

www.holistisk-liv.dk
