

Kursus: Stress - et filosofisk spørgsmål?

Stress

Alle bruger vi tid på at tale om tiden: Vi har ikke tid, vi vil gerne have mere tid, vi bruger vores tid på at være på og tilgængelige med mobiltelefoner og PC, vi udsætter alt det, vi gerne vil - til vi har tid, og på mange måder handler vi, som var vi slaver af tiden. Alle halses vi af sted, og konsekvensen finder vi i folkesygdommen: Stress og dårligt psykisk arbejdsmiljø.

Hvordan gør vi os til herre over tiden? Hvordan kan vi indrette os, så der bliver tid til det hele? Hvad er tid, og hvor går den hen? Hvordan skaber vi mening med tiden? Hvordan og på hvilken baggrund vælger vi de ting, som vi bruger vores tid på? Hvad er frihed? Hvorfra får vi overskud, motivation og tid til spontanitet og alt det sjove?



Personligt ansvar og tanker til handling

Kurset er en sjov, anderledes og dyb måde at angribe stressproblematikken på. Kurset ruster den enkelte til at tage sit liv alvorligt og leve livet forlæns. Vi giver kursisten tanker til handling og redskaber til at tage tiden, og det vil sige sit eget liv alvorligt. Vi stiller skarpt på det personlige ansvar i vores liv, og de valg vi træffer, privat som professionelt.

*“Fortæl mig noget, og jeg vil glemme det,
vis mig en ting, og jeg husker det måske,
giv mig en oplevelse, og jeg glemmer det aldrig”*
Søren Kierkegaard.

Den filosofiske indfaldsvinkel til det psykiske arbejdsmiljø er en ny og anderledes udfordrende vej til udvikling i virksomheden. Filosofi til erhvervslivet placerer sig i feltet mellem personlig udvikling, HR, medarbejder- og lederudvikling.

Formålet

Formålet er, at medarbejderne skal blive bedre til at benytte filosofien som et praktisk arbejdsredskab. Det giver kloge og bevidstgjorte medarbejdere, som tager ansvar for deres arbejde og for virksomheden.

At beskæftige sig filosofisk med sig selv er ikke en flugt fra virkeligheden, men en konfrontation med virkeligheden. Det gør ikke livet lettere at leve, men det gør livet mere spændende.

Yderligere oplysninger

Kapacitet: 20-40 medarbejdere pr. kursusdag.

Målgruppe: Virksomheder i Danmark.

Form og indhold: Foredrag med stor grad af deltagerinvolvering.