

Stress - når kroppens adrenalin tager over

Stress - forventninger og krav

Stress kommer fordi vi udsættes for krav og forventninger i vores arbejde, i institutioner eller måske hjemme.

Når det er svært at leve op til kravene, uanset om de stilles af andre eller os selv, kan det give stress.

Man kan også få stress af at føle, at man ikke har indflydelse på eller kontrol over en situation, eller hvis det er svært at forudsige, hvad der vil ske.

Det kan for eksempel være i forbindelse med jobskifte, flytning, skilsmisse eller andre store ændringer i livet.

Forventninger, ambitioner og perfektionisme kan også give stress, fordi du kan få en følelse af, at det du gør, aldrig er godt nok.

Forskning i stress

Forskerne nævner også manglende social støtte, manglende mening i arbejdet og manglende belønning som faktorer, der kan give stress.

Endelig kan fysiske faktorer som kulde og støj spille en rolle.

Nyere forskning tyder på, at vi har vænnet os alle til at leve i et konstant højt adrenalin-niveau, hvor vi farer af sted for at indfri krav og forventninger.

Det høje adrenalinniveau har store konsekvenser for såvel den enkelte, som virksomheden og samfundet generelt.

Stress koster samfundet ca. 13 milliarder årligt, og stadig flere sygemeldes med stress eller en af de mange følgesygdomme.

Men er der ikke et alternativ til denne måde at styre livet på?

Den nyere forskning tyder på, at hvis vi skifter fokus i vores tanker til at tænke mere positivt og mulighedsorienteret og i vores daglige arbejde har en oplevelse af at blive anerkendt af vores chef på jobbet, har vi fat i en af de største "stressforebyggere".



Temadagens inspirationskilder

Denne temadag baseres på inspiration fra Bobby Zacarias, Alexander Kjerulf, Ebbe Lavendt, Asger Knudsen, Pia Porse Wett Jørgensen og sætter fokus på nogle af de nye tendenser.

Yderligere oplysninger

Varighed: 6 timer

Målgruppe: Alle

Form: Foredrag, praktik

Konsulenter: Certificeret stresscoach Flora Eriksen, CityFys

Bestilling: Opgaven skal venligst skriftligt bekræftes 6 uger før udførelsen. Aftalen kan annulleres 14 dage før arrangementet uden afbudsbetaling. Ved senere aflysning betales 50% af prisen.

Pris: kr. 17.995,- ekskl. moms og ekskl. befording.