

# Kursus om stress og livskvalitet

## Stress rammer krop og sind

Stress er en sygdom, der kan ramme alle. En lidelse, som kan give alvorlige skader på både krop og sjæl - hvis man lader stå til. Det kan ramme alle; rig og fattig, rengøringsassistenten og erhvervslederen. Og ofte er det de mest pligtopfyldende, der bliver syge.

Stress er de forandringer, der sker i kroppen og i hjernen, når vi belastes indefra af vores følelser og tanker eller udefra af for eksempel arbejdet. Forandringerne skyldes stresshormoner, der udløses, når vi er pressede.

Mennesker, som har været udsat for stress i længere tid, kan blive alvorligt syge både fysisk og psykisk.

Selv om en undersøgelse foretaget i EU konkluderer, at hver tredje europæer i større eller mindre grad lider af stress, er stress endnu ikke anerkendt som arbejdsskade.

Stress er den moderne syge - et produkt af præstationssamfundets krav til både voksne og børn. I skolen, på arbejdet og hjemme i familien.

Stress kan gøre syg, men stress kan også være vores indgangsdør til at lære os selv bedre at kende og finde nye veje til at skabe et godt liv.

## Stress i en anerkendende optik

På dette kursus lægger vi vægt på, at deltagerne får en grundlæggende viden om stress.

Vi arbejder med den anerkendende optik, også kaldet "Appreciative Inquiry". Vi lærer deltagerne, hvordan de selv kan arbejde med at skabe et positivt liv og blive ansvarlige for, hvilket indhold de vælger at putte i deres liv.

Målet med kurset er at give den enkelte deltager en stor ballast i forhold til at vide, hvad stress er, og hvad det gør ved os, når det gør en syg. Hvordan vi kan genkende det hos vores kollegaer og hjælpe. Men deltagerne får også en bred indsigt i stressens kompleksitet samt viden om, at kost og motion er vigtige aktører, når vi taler stress.

Bevidsthed om deltagerens eget ansvar for at skabe god livskvalitet, og hvilke redskaber der er til rådighed samt korte meditation øvelser vil indgå som en naturlig del af kurset.

## Program

- Hvad siger videnskaben om stress?
- Hvordan kan vi genkende den syge stress i organisationen og livet?
- Hvad har vi af redskaber til at hjælpe stress (her under kost og motion)?
- En stress-historie fra det virkelige liv
- Hvordan kan vi påvirke vores egen livskvalitet?
- Se stress i et positivt lys
- Hvad gør vi nu, når vi kommer hjem?

## Yderligere oplysninger

**Varighed:** 6 timer.

**Målgruppe:** Alle.

**Form:** Foredrag, praktik, værktøjsorienteret.