

GRATIS EVENT i World Trade Center - Ballerup
Onsdag den 8. juni 2016 kl. 16:00 – 17:45

STOP STRESS



FOREBYG STRESS OG OPBYG MODSTANDSKRAFT VED AT BRUGE DINE STYRKER OG ET POSITIVT MINDSET

Forskning viser, at det er muligt at lære metoder til at forebygge stress. Du kan eksempelvis blive bevidst om dit tankemønster således, at du lettere kan håndtere kriser og stressfyldte situationer. Ligeledes kan du lære at bruge dine styrker og kende de faldgruber, som styrkerne også indeholder.

Thauer Stresscenter arbejder fokuseret på, at styrke den mentale sundhed på arbejdspladsen og hvordan man forebygger følgevirkningerne af længerevarende stress, som f.eks. psykisk sygdom.

Coello har mange års erfaring med at hjælpe virksomheder og enkeltpersoner til, at skabe trivsel og vækst ved at bruge metoder fra den positive psykologi.

Eventet henvender sig til dig, som arbejder med mennesker i din hverdag og som er: leder, HR-chef, HR-konsulent, tillids- og arbejdsmiljørepræsentant samt til dig som er medarbejder.

INDHOLD

- Hør Stressekspert og direktør i Thauer Stresscenter Rikke Maj Thauer, fortælle om de karaktertræk som kendetegner mennesker med øget modstandskraft overfor stress og lær, hvorfor vi mennesker udvikler psykisk sygdom som følge af længerevarende stress.
- Mød Peng Cheng, som har udviklet PAUSE en dansk stressmanagement app.
- Hør partner fra Coello Inga Coello fortælle om, hvordan brugen af et udviklende tankemønster kan forebygge stress og opbygge mental robusthed. Lær, hvordan du i praksis kan bruge dine styrker bedst, således at du er rustet til at håndtere modstand og pres hos både dig selv og dine medarbejdere. Få samtidig en kort præsentation af det forskningsbaserede styrkeværktøj, Powercards, som viser både styrker og faldgruber. Powercards gør det konkret og let arbejde videre med styrker og er udviklet i samarbejde med forskere fra VIA instituttet i USA.

TILMELDING

foredrag@thauer.dk

Der opkræves et NO-SHOW fee pr. tilmeldt deltager på 250,- ekskl. moms.

Thauer_{dk}
Stresscenter
SAMMEN HJÆLPER VI FLERE



Rikke Maj Thauer

Stressekspert og direktør

Certificeret stresscoach og
instruktør i Psykisk førstehjælp



Peng Cheng

Founder and CEO

Master i IT og produkt design

coello
we help people perform



Inga Margarita Coello

Partner

Master, Positiv psykologi (MAPP),
Cand.pæd og certificeret coach