

# FÅ BALANCEN TILBAGE



## KURSUSINFO

Kurset er til dig, der ønsker handlingsorienterede, brugbare værktøjer til at håndtere stress i dagligdagen.

Hvis du føler dig presset i hverdagen og gerne vil have det bedre, eller hvis du eksempelvis føler dig trist og udkørt og ønsker at vende den negative udvikling, så er dette kurset, som giver dig værktøjerne til at hjælpe dig selv.

Kurset er også velegnet, hvis du er sygemeldt med stress – eller er tæt på at blive det.

Over et forløb på 7 uger får du hver uge flere og flere praktiske værktøjer til at få dig ud af den stressede situation. Men kurset er "hjælp til selvhjælp", så du skal være klar til at gøre en indsats for dig selv for at vende den negative udvikling til en positiv udvikling.

I kurset gennemgår du emner som:

- Hvad er stress, fakta om stress, symptomer på stress og stressdagbog.
- Livshjulet, kalenderstyring, opgaver, struktur og pauser.
- Ny energi, din virkelighed, kriger eller offer og "pyt".
- Balance, den gode hverdag, tanker og bekymringer.
- Opfølgning og vedligeholdelse, hvordan holder du fast i den positive udvikling.

## HOLD

### Løbende optag

Få balancen tilbage

Fjernundervisning

## Kontakt

AMU-Fyn  
70 27 64 84  
[support@mitkursus.dk](mailto:support@mitkursus.dk)

## Kursuspris

Incl. VAT  
DKK 2.493,75

## Tilmelding

