

Lidt stress skader vel ikke eller gør det?

Et foredrag om personlig stressbekæmpelse og livskvalitet.



Formålet med dette foredrag er at give deltagerne indsigt i stressmekanismerne med fokus på stresskontrol gennem mental bearbejdning. Samt give deltagerne mulighed for selv at vælge de forslag der præsenteres til personlig stressbekæmpelse. Og på den måde komme fremad i livet med selvskabt fornyet energi, livskvalitet, glæde og lykke

Dette foredrag er en rejse gennem menneskers problemer med stress med konstruktive forslag til hvad man gennem sin egen indsats kan gøre for at overvinde det og lægge det bag sig og på den måde opnå kontrol.

Stress er oprindeligt en overlevelses mekanisme, vi alle er født med og kan naturligvis være til stor hjælp i livstruende situationer, hvis vi skulle opleve det. Stress var også til stor hjælp for vore forfædre dengang man skulle forsvare sig mod vilde dyr og fjendtlige stammer for at kunne overleve. Men mennesket har vedvarende udviklet sig og i dag er stress stadigvæk en overlevelsesmekanisme, men skabes mere af personlige, økonomiske og sociale forhold som ikke bliver behandlet hurtigt nok.

Fordele ved at deltage i dette foredrag.

Man kan blive mere rolig og afbalanceret i stressfyldte situationer

Man kan hurtigt genoprette den indre ro og balance

Man kan få indsigt i årsagen til, hvorfor man reagerer på en bestemt måde i stressfyldte situationer og dermed undgå meget stress.

Man kan træne sig i at blive bedre til at mestre stressfyldte situationer

På dette foredrag fortæller jeg bl.a. om:

- Musik til lindring af stress
- Stress som en dårlig vane på grund af forkerte tanker
- Positiv kommunikation
- Mobning hos voksne
- Stress kan ikke undgås, men man kan lære at opnå kontrol

Efter foredraget vil det være let for deltagerne at integrere de forslag til personlig stressbekæmpelse man vælger at arbejde med i dagligdagen.

Foredraget kan bookes til afholdelse på alle dage, overalt i Danmark.

Foredragsholder Jørn Vinther.

Varighed 2 x 45 min. med indlagt pause eller efter ønske.