

# Stressforebyggelse - tryghedsskaber om tabuer og dialog

Virksomheden som tryghedsskaber. Virksomheder har behov for at skabe trygge rammer, så medarbejderne trygt kan sige TIL og FRA - bede om hjælp, når udfordringerne og presset bliver for stort. Det handler om tillid, som er én af tre diamanter i den sociale kapital. Virksomhedens kapital består både af den økonomiske og den sociale, da det er mennesker, som skaber bundlinjen i virksomheden. Stress er en tilstand, som opstår, når kroppen sættes under pres. Det er en ubalance, så derfor er det vigtigt at genskabe balancen i tide. Med tempoknappen i bund kan vi ikke længere øge farten. Faktisk skal vi lære at skynde os langsomt. Herved når vi langt mere i hverdagen med ro til at holde fokus på fremdrift med god arbejdslyst og arbejdsglæde. Det smitter flere med – også hos kunderne – udbyttet ses på bundlinjen.

Kick off - for en afdeling, arbejdsplads eller organisation.

Om stress der både er sund og usund. Hvad betyder kroppens signaler – og hvad siger vi lige – og hvem siger.. Stress er stadigvæk tabu mange steder – og hvad nu, hvis det ikke er så svært, som vi umiddelbart tror. Fra stress til trivsel handler om at holde balance i livet i vores livsområder. Uanset om det er arbejdsrelateret stress eller ej, handler det om at genfinde balancen som det hele menneske. Ingen ønsker at levere en halvhjertet indsats – men at levere en helhjertet indsats med høj social kapital og god trivsel.

Formålet er at blive klogere på:

- Om stress via øget bevidsthed
- Stressforebyggelse i hverdagen - kroppen taler med
- Motivation og trivsel til hverdagsbrug
- Hold balancen, skynd dig langsomt og nå mere
- Opskriften på et godt job, tryghed samt bedre MUS og dialog

Læs evt. mere om mig her; <https://www.noergaard-coaching.dk/>

Få inspiration til 3 ting til at sætte mål med handling bag trin-for-trin.

Varighed 1½ time på virksomheden med oplæg, drøftelser samt øvelsen til refleksion. Indholdet kan tilpasses relevante behovsområder og kombineres med anden aktivitet.

Kontaktperson  
Bente Nørgaard  
[kontakt@noergaard-coaching.dk](mailto:kontakt@noergaard-coaching.dk)  
4095 1369

# Om arrangementet

**Type**

Kick Off

**Tema**

Mental sundhed, stressforebyggelse – fra stress til trivsel

**Beliggenhed**

Region Nordjylland, Region Midtjylland & Region Syddanmark

**Pris**

Kr. 5.000 ekskl. moms + kørsel efter statens takster

**Udbyder**

Nørgaard-Coaching

<https://www.noergaard-coaching.dk/fremdrift-arbejdsglaede.html>

**Antal fuldtidsansatte**

1

**Faglig baggrund**

Jeg er certificeret coach med basis i persontypeværktøjet Enneagrammet, certificeret arbejdslystkonsulent & projektleder, positiv psykologi vejleder & styrkekonsulent, wellbeing manager, har suppleret med flere kurser i konflikthåndtering, Den Metakognitive Metode, grundlæg. Bestyrelsesansvar m.m. Herudover har jeg en god rygsæk med 35 års erhvervs erfaring fra finansbranchen som erhvervsrådgiver fra mødet med mennesker om rådgivning, salg og kriser.