



Kurs om stressmestring i arbeidslivet med psykolog Linda Karin Wiik



Kristiansund 7. mars 2018

Kl. 9.00 – 10.45



Linda Karin Wiik er utdannet psykolog. Hun har tidligere undervist på lærings- og mestringssenteret ved St.Olav, hvor bl.a. dette med håndtering av stress har vært et sentralt tema. Arbeider nå som psykolog ved BUP i Kristiansund (barne- og ungdomspsykiatri)

Tema:

- Hva er stress egentlig? En innføring i våre stressresponser.
- Indre stressfaktorer: Hvordan regulere indre stress? Innføring i teknikker og strategier som kan hjelpe deg til å håndtere stress på en mer hensiktsfull måte, bl.a. teknikker for å øke mentale styrke og fleksibilitet, mindfulness/oppmerksomt nærvær, avspenning.
- Ytre stressfaktorer: Hvordan legge til rette for en arbeidshverdag som kan virke stressreduserende? En innføring i forskning på området og konkrete tips til hva som kan være bra for din arbeidshverdag.

Praktiske opplysninger:

Tid:

7. mars 2018

Kl. 09.00 – 10.45

Sted:

Scandic hotell,
Kristiansund

Målgruppe:

Ledere og ansatte

Pris inkl. kaffe/te, frukt:

500 kr for KFBHs medlemmer *

700 kr for andre

Kursarrangør:

Kristiansund Felles Bedriftshelsetjeneste

Kursleder: Ann Aase Kvalvaag

Påmelding:

Frist 9. februar 2018

Påmeldingen er bindende

(dvs. ingen refusjon ved avmelding etter denne dato)

Send påmelding til turid@kfbh.no / tlf 71571530

Oppgi faktura-adresse og ev po-nummer

*OBS; For bedrifter med spesialavtaler kan prisen være noe høyere. For bedrifter med avtaler om kurs som ligger under oppgitte pris, vil nevnte pris allikevel være minste-pris for dette kursene.