

Hvordan kan vi undgå stress



Stress tærer på mange mennesker i den moderne verden. Mange oplever hverdagen så presset, at hverken livsglæde eller arbejdssevne er optimal.

Det er ikke altid det er let at lave omgivelserne om, men vi kan handle mere eller mindre optimalt på det vi møder – af uretfærdighed, manglende anerkendelse, konflikter eller stort arbejdspress.

I foredraget gennemgår jeg, hvad vi hver især kan gøre for at modarbejde at blive stressramt.

Endvidere hvilke faktorer, man som leder kan påvirke, for at opnå mere trivsel og færre stressramte hos sine medarbejdere.

*Var til et super oplæg omkring stress i vores netværksgruppe ved Finn Tarpgaard. Man hører så ofte om det, men Finn kom med indspark, der var både konkrete, informative og tankevækkende. Efter hvert oplæg fik man mulighed for at bearbejde det i forhold til sin egen situation på en meget styret måde, så alle kom til orde. Kort og præcis præsentation, der matchede både tid og målgruppe. Kan anbefales, også selv om man ikke er ramt af stress.
(Iza Mikkelsen, Kommuniklame, Struer)*