

OVERSKUD I HVERDAGEN



- VIDEN OG VÆRKTØJER TIL "ENERGY MANAGEMENT"

Bliv danmarksmester i at lade batterierne op

Flere og flere føler sig presset og stresset på arbejdet. Ofte skyldes det ikke dårlige arbejdsbetingelser, men derimod fraværet af nogle af de positive forhold, som giver energi og overskud. Desværre ved de fleste for lidt om, hvordan de bedst lader op, fordi vi alt for tit fokuserer på det, vi skal undgå - fremfor det vi kan opnå.

Målgruppe

Kurset henvender sig både til ledere og medarbejdere, som ønsker viden og værktøjer samt træning i at leve sundere, præstere bedre og opleve øget trivsel. For at kunne være med skal man deltage frivilligt og allerede fra starten af være motiveret og villig til at forpligte sig på at yde en længerevarende indsats.

Udbytte

Som deltagere får I:

- Fornyet **gejst**, selvindsigt og handlekraft.
- Kendskab til forskningsbaseret **viden og værktøjer** om forskellige former for energi og hensigtsmæssig håndtering af dem.
- Forhåbentligt blivende **holdnings- og adfærdssændringer** i forhold til sund livsstil, fitness, trivsel og optimal funktion.
- Større **sundhed** og velvære samt bedre præstationer.
- **Inspiration** til, hvordan I kan fastholde momentum, og hvor I kan lære mere.

Med det i bagagen er det håbet, at arbejdspladsen - gennem jeres vedholdende indsats - kan opnå:

- Større trivsel og overskud.
- Færre fejl og bedre resultater.
- Mindre stress og udmattelse.
- Færre sygedage.
- Bedre fastholdelse af ansatte.

Indhold

Undervisningen kredser om fire emner:

- **Fysisk energi** - herunder at regulere jeres stressniveau og genoplade batterierne via hvile, søvn, kost og motion.
- **Emotional energi** - f.eks. fordelingen af positive og negative følelser, evnen til at forstå og regulere dem, samt at arbejde med det, som dræner/giver energi.
- **Mental energi** - bl.a. at skærpe jeres kognitive evner og strategier til f.eks. at undgå "at gå kold".
- **Social energi** - herunder at opsøge og opbygge sunde relationer samt at smitte og lade jer smitte af andres gode humør og engagement.

Form og proces

Kurset varer to dage og består af en vekselvirkning mellem oplæg om viden og værktøjer, spørgsmål og svar, videoklip, refleksionsøvelser, summeaktiviteter, længerevarende øvelser og opsamlinger i plenum samt diskussion af arbejdspladsens aktuelle udfordringer mv. Hvis vejret tillader det, vil noget af undervisningen foregå som gåture udendørs.

Inden kursusstart bedes alle deltagere udfylde et kort spørgeskema om jeres ønsker og forudsætninger.

Underviser

Ebbe Lavendt er autoriseret sundheds- og erhvervspsykolog med over 20 års erfaring fra konsulentbranchen, hvor han har løst opgaver for både offentlige og private virksomheder. I kraft af sin erfaring, og som Danmarks første master i positiv psykologi, er Ebbe en af landets største kapaciteter inden for positiv erhvervspsykologi og herunder bæredygtigt arbejdsliv og energy management.

Praktiske oplysninger

Kurset er arrangeret af Center for Positiv Psykologi. Det kan afholdes i hele landet. Vi anbefaler meget gerne en række kursussteder i naturskønne omgivelser.

Pris

DKK 50.000,- excl. moms. Prisen inkluderer korrespondance, forberedelse, afholdelse, en kopi af undervisningsmaterialet, tilladelse til at udlevere undervisningsmaterialet til de tilstedeværende samt eftersendelse af materialer. Eventuel fotokopiering af materialer koster DKK 1,- pr. side. Hertil kommer eventuelle omkostninger til kørsel (efter statens takster), bro, parkering, overnatning, forplejning

og andre direkte udlæg i forbindelse med løsning af en opgave samt moms. Ved transporttid over én time pr. vej faktureres DKK 600,- pr. påbegyndt time ud over den første time. Bemærk venligst, at prisen ikke inkluderer lokaler, forplejning og eventuel overnatning, som I selv bedes stå for.

Kontakt

Du er naturligvis altid velkommen til at henvende dig helt uforpligtende for at spørge til kurset og for at få det tilpasset, så det bedst muligt dækker jeres ønsker og behov. Kontakt venligst kursusleder Ebbe Lavendt, 4044 4366, el@positivpsykologi.dk.