

Begrænsede  
pladser



JID afholder kursus i

# Mental robusthed

som forebyggelse mod stress

torsdag den 24. august 2017 kl. 10 – 16 på Brogaarden

## Emner på kurset er

- 1) Hvad er stress; symptomer og årsager
- 2) Mental robusthed – de 5 vigtigste faktorer som påvirker vores robusthed med fokus på tænkning/problemløsning, relationer og selvregulering.

## På kurset bliver du introduceret til øvelser

- som gør dig bedre til at forholde dig analyserende til de udfordringer, som du møder
- som gør dig bedre til at passe på dig selv og bevare overblikket i en presset situation
- som giver dig redskaber til at styrke dine relationer ved hjælp af positiv kommunikation.

Formen vil veksle mellem indlæg fra underviser, egen refleksion og gruppearbejde med konkrete cases.

Underviser er Birthe K. Olsen fra BOcoaching. Birthe har i mange år været økonomikonsulent i bl.a. LRØ og LMO. I dag arbejder hun med at fremme af trivsel og forebyggelse mod stress ved træning af mental robusthed. Birthe tilbyder også stressrådgivning til virksomheder og deres medarbejdere.

## Sted

Brogaarden  
Abelonelundvej 40  
5500 Middelfart

## Pris

Medlemmer: 500 kr.  
Ikke-medlemmer: 1500 kr.  
Inkl. forplejning

## Tilmelding

Sidste tilmeldning d. 20/6 kl. 12.00

Send en mail til [jid@jid.dk](mailto:jid@jid.dk) med din fødselsdag, dit fulde navn, din kontakt e-mail og dit telefonnummer,