

# NÅR HVERDAGEN ER I BALANSE

## – om mestring av stress

Press er en nødvendig drivkraft i våre liv – en forutsetning for livskvalitet og helse. I perioder kan det bli for mye, og det kan lede til negativt stress til skade for oss selv og våre omgivelser.

- Når blir stress negativt?
- Hva gjør vi da?

### Når

- Bedriften ønsker å bevisstgjøre de ansatte til å ta ansvar for egen helse
- Bedriften vil skape positiv forandring hos sine ansatte gjennom økt kunnskap om stress
- Bedriften vil øke effektiviteten
- Du vil redusere ditt stressnivå
- Du vil vite når press blir stress
- Du vil vite hvordan stress påvirker helsen din
- Du vil vite mer om signaler på stress
- Du vil lære smarte tips og kloke grep
- Du vil balansere hverdagen på en annen måte

### Hvordan

- Tre timers seminar med tema om balanse i hverdagen
- Du gjennomfører stressreducerende øvelser
- Du blir bevisst på at stressmestring er å ta ansvar for eget liv og helse
- Du får økt innsikt i hva som må til for å redusere ditt stress
- Vi reduserer ditt spenningsnivå

### Hvor

- Seminaret gjennomføres på bedriften eller i annet egnet lokale