**Selvværd og stress på jobbet**

Kurser der styrker dit selvværd og lærer dig at håndtere din stress er delt op i 3 målgrupper, hvor den grundlæggende viden og værktøjer er ens men fokus er forskellig.

**Selvværd påvirker stress og stress påvirker selvværd!**  
**Vores selvværd henviser til den holdning eller det syn vi har på os selv**  
Det handler om hvordan du ser og værdisætter dig selv og hvor meget du tror på dig selv, som menneske.  
På kurserne får du mulighed for at undersøge og forstå hvordan dit selvværd påvirker dig i hverdagen og hvilke belastninger du har lige nu og om summen af belastninger hindrer din livsudfoldelse og livskvalitet

**Lavt selvværd og stress har stor indflydelse på dit liv både jobmæssigt men også privat**Det kan betyde, at du holder dig tilbage og ikke får sagt ja og nej på de for dig rigtige tidspunkter  
Det påvirker dine relationer, som ikke helt ved hvor du står  
Det påvirker din personlige effektivitet, hvor du kan veksle mellem perfektionisme eller manglende tro på dig selv.  
Det påvirker din evne til at bruge hele dit potentiale og anerkende dig selv for det du er og kan

***Vil du ”gen”finde dig selv ud fra metoden EKSISTENS og de 4 ”jeg er” hjerter?****Vil du lære at mærke din krop og dit hjerte? Vil du have mere viden om stress og hvad du selv kan gøre!  
Vil du lære dit personlige stressmønster at kende, så du kan sætte ind der hvor du har brug for nye strategier  
Vil du forløse følelser og tankemønstre forårsaget af selvkritik, negativ tænkning og dårlige erfaringer.  
Vil du korrigere dit selvbillede så det kommer i overensstemmelse med virkeligheden og så du kan værdsætte dig selv, som du er – det er vejen til bedre selvværd.*

**Book et kursus for at styrke selvværd og mindske stresspåvirkning på jobbet**

Kurset er på 5 timer inkl. pauser   
Pris: kr. 1.500 pr. person inkl. sanwich + kaffe/the  
Datoer: søndag den 29.11

Sted: Svendborg  
Tidspunkt: kl. 10 – kl. 15

**Stress og selvværd på jobbet søndag den 29. november 2020**  
Travlhed og at prøve at nå det hele er en kendt hverdag for de fleste mennesker. Stress opleves forskelligt af forskellige mennesker og kommer til udtryk på mange måder. Nogle mennesker løber dobbelt så stærkt og glemmer sig selv og sine omgivelser, andre mister pusten og kan slet ikke få noget fra hånden. Uanset reaktion er begge dele tegn på, at belastningen er ved at være for stor og at det er tid til at stoppe op og få styr på belastningsbalancen. Stress er et eksistensgrundlag og du kan ikke komme af med den, men du kan lære dit personlige stressmønster at kende og sætte ind der, hvor du har brug for det. Kom til foredrag og lær mere om det personlige stressmønster, hvilke indsatser der kan få dig til at stoppe op, prioritere i forhold til din situation og få dit samarbejde og integritet i bedre balance, så du navigerer ud fra realistiske forventninger til dig selv.