

Praktisk stressuddannelse med certificering – HOLD 6

Specialist i stress og mental sundhed

”Uddannelsen har givet mig mulighed for at få trænet samtaleteknikker, og jeg kan se, hvilken forskel samtalerne gør for mine kolleger. Værktøjerne hjælper og giver mening, både for mig og den enkelte – og kan være med til at fastholde langt flere på arbejdspladsen, frem for, at de bliver sendt hjem med en sygemelding.”

Charlotte Lindebod, HR-Manager hos Siemens Mobility

”Jeg føler mig meget oplyst. Tænk at der ikke skal mere til, hvor enkelt det i virkeligheden er at skabe trivsel på arbejdspladsen. Jeg synes alle burde komme på den her uddannelse!”

Malene Romme Frydkjær, Pensionskundeforfatter hos Velliv



Rikke Maj Thauer, stresscoach



Ellen Helle Boesen, psykolog

Stresseksperter og forfatter Rikke Maj Thauer og psykolog Ellen Helle Boesen deler ud af deres store viden og erfaring indenfor stress, og du får en konkret antistress-metode, som du kan anvende både på arbejdspladser og i personlige stressforløb. På uddannelsen vil Rikke's nye bog **”Stress er også dit eget ansvar”** indgå som pensum for en evt. certificering.

På uddannelsen får du:

- Metoden til at styre mennesker udenom stress og sygemeldinger.
- Inspiration til at igangsætte en antistress-kultur på arbejdspladsen.
- Enkle værktøjer, som kan hjælpe mennesker med at undgå stress.
- Fortrolighed med at anvende værktøjerne i forløb med stressramte.
- En solid faglighed som styrker din position i jobbet.
- Kompetencerne til at flytte mennesker ud af stress gennem refleksion.
- Mulighed for at fordybe dig, og få sparring fra ligesindede.

Modul 1

26. + 27. september 2019

- Konkret viden om de biologiske mekanismer ved stress.
- Identificering af psykologiske systemer til regulering af stress.
- Compassion på et individuelt plan.
- Etiske regler som henholdsvis intern og ekstern stress-specialist.
- Værktøjer til antistress samtaler i FASE 1 (herunder stress-screening).

Modul 2

24. + 25. oktober 2019

- 24/10 – 3 timers supervision.
- Konkret viden om effekten af stress.
- Din professionelle rolle som stress-specialist.
- Værktøjer til antistress samtaler i FASE 2.

Modul 3

21. + 22. november 2019

- Konkret viden om forsvars- og angrebsmekanismer ved stress.
- Identificering af den stressramtes og egne forsvarsmekanismer.
- Afdækning af psykologiske temaer hos den stressramte.
- Konkret viden om mestringsstrategier.
- Den vellykkede indslusning på jobbet.
- Værktøjer til antistress samtaler i FASE 3.

EKSTRA 2 dages modul

Psykisk førstehjælp: Pris: 4.995,-

- Viden om psykiske sygdomme (angst, depression, psykoser og misbrug)
- Krisehjælp ved panikangst, selvmords-tanker, traumatiske hændelser og aggressiv adfærd.

Modul 4

18. + 19. december 2019

- 18/12 – 3 timers supervision.
- Identificering af kommunikationsadfærd og konflikthåndteringsstile ud fra DISK adfærdsprofil.
- Rådgivning om hvordan man melder klart ud og siger fra.
- Rådgivning om konflikthåndtering.
- Værktøjer til antistress samtaler i FASE 4.

Certificering

24. januar 2020

For at blive certificeret skal du:

- Gennemføre 10 klientsamtaler
- Fremlægge opgave på 5 sider
- Lave egne etiske overvejelser

Praktiske oplysninger

Tlf. 61 65 08 88 – info@thauer.dk

Tidspunkt: 8 dage og er opdelt i 4 moduler fra kl. 9:00 – 16:00, 2 x 3 timers supervision og 1 dag til certificering.

Målgruppe: Ledere med personaleansvar, arbejdsmiljøkonsulenter, HR, selvstændige coaches og terapeuter og alle andre interesserede, der ønsker enkle værktøjer, nye kompetencer og ”papir” på det, du kan indenfor praktisk stresshåndtering.

Sted: Thauer Stresscenter ApS
World Trade Center
Borupvang 3, 2750 Ballerup.

Pris: 25.000 kr. inkl. bog, materialer, forplejning, supervision og certificering.

Tilmelding: www.thauer.dk/tilmeld eller på info@thauer.dk.

Bemærk: Kun 12 deltagere pr. hold.