

# BESTIL EN WORKSHOP

# TRIVSEL OG STRESSREDUKTION

# I PRAKSIS

## BOOST ARBEJDSGLÆDEN

Stress, sygemeldinger og dårlig trivsel er blevet en tro følgesvend på mange arbejdspladser. Men det behøver ikke være sådan. Det kræver dog, at man er villig til at tale om det og arbejde med det. Workshoppen '**TRIVSEL OG STRESSREDUKTION I PRAKSIS**' kan være nøglen til et bedre arbejdsmiljø. Workshoppen er for virksomheden, som ønsker at gå mere i dybden med udvikling af trivsel og et sundt arbejdsmiljø.

### Workshoppen giver:

- ✓ Interaktiv workshop med aktiv deltagelse
- ✓ Opdateret viden og forståelse af stressfaktorer
- ✓ Redskaber, indsigt og en fælles forståelse for at fremme trivsel og undgå udbrændthed?
- ✓ Praktiske og brugbare strategier til øjeblikkelig implementering

Varighed: 3-4 timer.

**PRIS: 10.895,-**  
Ekskl. moms



FÅ EN UFORPLIGTENDE SNAK PÅ:  
TLF: 28 93 60 55  
E-MAIL: [INFO@HUMANCENTER.DK](mailto:INFO@HUMANCENTER.DK)

## HVEM ER VI?



### **Anette Starke - HumanCenter.dk**

Arbejder med stresscoaching, ledelsesrådgivning og organisationsudvikling. Hun har en solid track-record ift. at hjælpe virksomheder og mennesker med at reducere stress og øge trivslen. Med en baggrund inden for ledelse, psykologi og filosofi - hjælper hun med at skabe konkrete positive forandringer, der styrker både menneske og virksomhed.



### **Mille Toft Schou - MilleSchou.com**

Mangeårig leder inden for store danske virksomheder. I dag er hun partner i konsulenthuset RE:LEAD, som arbejder på at opgradere moderne organisationers virksomhedskultur og ledelse. Hun har selv haft stressen tæt på kroppen og kan med sin personlige historie virkelig italesætte de faktorer som udløser stress og dårlig trivsel.

## FOREDRAG

Ud over at holde workshops i virksomheder tilbyder vi også tankevækkende og inspirerende foredrag á 1 times varighed, hvor I vil få indsigtfuld viden og brugbare værktøjer. Her er et par eksempler:

- 1** Større trivsel og mindre stress i organisationen.
- 2** At navigere i en VUCA-verden: Ledelsesstrategier i turbulente tider.
- 3** Vejen til bæredygtigt lederskab - en overlevelsesguide.

FÅ EN UFORPLIGTENDE SNAK PÅ:  
TLF: 28 93 60 55  
E-MAIL: INFO@HUMANCENTER.DK

