

Om Triocon:

Triocon har siden 2005 arbejdet med udvikling og uddannelse af mennesker på flere niveauer.

Triocon er en netværksbaseret virksomhed, der indgår i mange fællesskaber for altid at have de bedste og unikke kompetencer til at løse en opgave.

Vi står på mål for at holde vores viden opdateret på de områder hvor vi opererer.

Underviserene har på dette forløb, som minimum en terapeutisk uddannelse og er specialiseret i håndtering af stress og underviser i psykisk arbejdsmiljø på akademier

Samtidig er underviserne på Stress og trivselsuddannelsen mindfulnessinstruktører.

Kontakt:

Hvis du vil vide mere om forløbet og/eller tilmelde dig, kan du kontakte os på:

Tlf: 70 210 110

lise@triocon.dk

Se mere på www.triocon.dk



stress

og

trivselsvejleder

Hvem

Forløbet henvender sig bredt til mennesker der arbejder med andre menneskers udvikling, Lærer, pædagoger, mentorer, HR, eller som leder. Eller som selv har oplevet stress og gerne vil arbejde for et godt arbejdsmiljø i virksomheder og institutioner.

Hvor

Forløbet afholdes i vores lokaler på Sjælland.

Du kan se adresserne hvor forløbene afholdes på Triocons hjemmeside. www.triocon.dk

Varighed

Du undervises i 7 dage inklusive en prøvedag i en periode over 6 uger. Der er undervisning i tidsrummet 9-14:30. Forvent at der er opgaver, og træning på dage hvor der ikke er undervisning.

Pris

Hvis du er ledig kan du eventuelt spørge i dit jobcenter om dine muligheder for at deltage på forløbet uden omkostninger. Spørg i dit jobcenter om dine muligheder. Pris kr. 13.300,- eksklusive moms.

Indhold på Stress og trivselsvejlederuddannelsen:

Forstå stress:

Stressens biologi, fysiologi og psykologi. Hvad er det for kemiske reaktioner der sker i hjernen ved stress og depression? Forskellen mellem her-og-nu stress og den langvarige stress.

Kognitiv forståelse og modeller:

Princippet er, at støtte i at forandre tænkningen, så den bliver mindre begrænsende og undertrykkende og mere mentalt understøttende, nuanceret og fornuftsbetonet.

Hvordan hænger tanke, følelser, krop og adfærd sammen? Vi arbejder med opfattelsesmønstre, assertiv kommunikation, unikke filtre i vores kommunikation, der gør kommunikationen og repræsentationerne individuelle og unikke.

Positiv psykologi:

En anerkendende tilgang til kommunikation som grundlag til at styrke selvværd og motivation. Anerkendende tilgang ligger til grund for den motiverende samtale, der styrker de ressourcer som fokuspersonen har.

Stresscoaching:

De kognitive samtaletekniker og tilgang til samtaler og refleksioner er meget anvendeligt til stressramte og til at bevare og opbygge motivation, selvværd og selvtillid. Stresscoaching kan indeholde rådgivning og problemløsningsværktøjer.

Værdier:

Afklaring og forståelse for værdihierakier. Værdier er grundlaget for menneskers drivkraft/motivation. Stressramte har ofte fået "rystet" deres værdihieraki og kan opleve forvirring i hvad der egentlig er vigtig for dem. Hvad er den "nye" drivkraft efter et stressforløb. Forstå hierakiets betydning ud fra en kognitiv tilgang.

Mestrings/copingstrategier:

Sammen med repræsentationer, som er vores mentale fingeraftryk, hænger mestrings-strategier sammen med hvor godt vi klarer os gennem livets udfordringer og dermed også stress. Vi mennesker har forskellige måder at håndtere udfordringer på. Nogle strategier er hensigtsmæssige, andre er ikke.

Spilleregler og egenomsorg:

Behov for grænsesætning og egenomsorg er individuelt betinget. Hvordan kan man lære at sætte grænser for sig selv eller hjælpe kollegaer med at overholde spilleregler for at bevare et godt psykisk arbejdsmiljø.

Mindfulness: (MBSR)

Mindfulness er evnen til nærvær og fuld opmærksomhed på det, der er lige nu. Mindfulness er en tilstedeværelse med alle sanserne vågne. Vi bruger åndedrætsstræning og øvelser der bruges til stressreduktion.

Bevægelse:

Vi giver dig instruktion i Qigong og andre blide motionsformer. Vi afprøver flere former for motion og bruger naturen til at stresses af.