

Ny gruppe for dig, der har stress

Har du brug for hjælp til at håndtere stress? Har du lyst til at møde og tale med andre voksne, der også er ramt af stress? Så har vi et forløb til dig.

Gruppen mødes 10 gange, hvor I har gruppesamtaler og får redskaber til at forebygge og håndtere stress.

1. Introduktion til hinanden og til gruppen.
2. Hvad er stress, og hvorfor føles det så overvældende
3. Fysiske og psykiske reaktioner på stress
4. Egne og andres forventninger og følelsen af utilstrækkelighed
5. Grænsesætning og "nej-hatten": Hvordan siger du til og fra
6. Hvordan kommunikerer du dine behov til familie, venner og kolleger
7. Prioritering: Hvad giver energi, og hvad dræner energi
8. Håndtering af dårlig søvn og træthed
9. Manglende evne til koncentration og dårlig hukommelse
10. Afrunding og evaluering



Tid og sted: Mandag kl. 16:00 – 18:00 i Frivilligcenter & Selvhjælp Græsted, Græsted Stationsvej 8B.

Første gang: 21. september. Sidste gang: 23. november.

15. september: Tilmeldingsfrist

Tilmelding og flere informationer: Skriv til koordinator Lotte på lol@frivilligcenter-graested.dk eller sms eller ring på 50 217 417.

Tovholder: Birgit Langvad er certificeret HR-coach og HR-stresscoach. Uddannet i NLP, hypnoterapi og visualisering. Hun er tidligere socialrådgiver og har i mange år været tovholder for grupper af mennesker med stress.