

Foreningen Agapes sekretariat
Bredhøjsvinget 1
8600 Silkeborg

T 8680 6022
F 8680 6017

Girokorttype: 73 Kreditnummer 82415653
sekretariat@agape.dk
agape.dk

info

Kurset består af fire sammenhængende moduler. Tilmeldingen gælder alle fire moduler. Det er ikke muligt kun at tilmelde sig dele af kurset.

Tilmelding:

Senest d. 1. marts 2010 til Agapes sekretariat. Det er også muligt at tilmelde sig online på Agapes hjemmeside.
Begrænset tilmeding - højst 12 deltagere.

Pris:

3200 kr. for alle fire moduler inkl. kost.

Kursussted:

"Agapehuset", Bredhøjsvinget 1, 8600 Silkeborg

Datoer:

1. samling - 26. marts 2010 kl. 8.30-16.00
2. samling - 23. april 2010 kl. 8.30-16.00
3. samling - 21. maj 2010 kl. 8.30 - 16.00
4. samling - 18. juni 2010 kl. 8.30-16.00

nårlivetgørondt

håndtering af stress

et kursusforløb / marts 2010

agape 
når livet gør ondt



stress og udbrændthed

Lige som du troede, du var nået gennem bunken på arbejdet, så kommer din overordnede med endnu flere opgaver. Eller du må skynde dig hjem til noget vigtigt, selv om der er tre uløste opgaver på arbejdet. Måske plages du af skyldfølelse over, at du endnu en dag ikke fik ringet til din kræftsyege ven. Og når du endelig sætter dig for at slappe af, får du hovedpine eller bliver rastløs. Du er træt, men kan ikke falde i søvn.

Ovenstående kunne være stresssymptomer. Stress er ikke en sygdom. Stress er ikke et svaghedstegn. Stress er et signal om en belastning. Og hvis vi ikke har lært færdigheder til at håndtere denne belastning, så er der fare for, at stress udvikles til en usund tilstand - i værste fald udbrændthed og depression.

Derfor udbyder Foreningen Agape dette kursusforløb med fokus på stress og udbrændthed. Kurset bygger på det kristne livs- og menneskesyn, og der vil være nogen fokus på de særlige krav og belastninger, som kan opleves i de kristne kulturer.

indhold

Kurset bygger på tre søjler:



mål - og målgruppe

Målet med kurset er, at deltagerne opnår øgede færdigheder i at håndtere stress i hverdagen. Dette søges opnået via undervisning, gruppesamtaler, øvelser og rollespil.

Kurset henvender sig til personer, der oplever stress som et problem i hverdagen - eller som ønsker at forebygge stress.

Der må påberegnes hjemmearbejde mellem undervisningsdagene.

Efter kurset vil det være muligt at deltage i en netværksgruppe, hvor Ole Rabjerg deltager den første gang.

datoer - og indhold

1. samling - fredag d. 26. marts 2010 (8.30-16.00)

Stressmekanismer

- Introduktion
- Præsentationsrunde
- Stressmekanismer
- Symptomer
- Ydre stressorer

2. samling - fredag d. 23. april 2010 (8.30-16.00)

Den indre arbejdsgiver

- Opfølgning på hjemmearbejde
- Den indre arbejdsgiver
- Den personlige påvirkning af stress

3. samling - fredag d. 21. maj 2010 (8.30-16.00)

Stresshåndtering og forebyggelse

- Opfølgning på hjemmearbejde
- Redskaber til håndtering af stress
- Forebyggelse

4. samling - fredag d. 18. juni 2010 (8.30-16.00)

Udbrændthed

- Opfølgning på hjemmearbejde
- Udbrændthed
- Personlig håndtering af stress
- Afrunding

dagsprogram

8.30 Ankomst, kaffe og rundstykker

9.00 Undervisning, gruppearbejde eller øvelser

12.00 Frokost

13.00 Undervisning, gruppearbejde eller øvelser

14.30 Kaffe

15.00 Undervisning, gruppearbejde eller øvelser

16.00 Afrunding og afslutning

instruktør

Autoriseret psykolog Ole Rabjerg. Uddannet psykolog i 2000 og ansat i Foreningen Agape, hvor han arbejder med terapi, foredrag og kurser. Gift med Margit og far til tre børn.

