

BLIV CERTIFICERET STRESSRÅDGIVER



På sporet af trivsel

Med den rette viden om stressens natur og mange forskellige aspekter er du bedre rustet til at styrke trivslen på arbejdspladsen sammen med dine kolleger.

Når stress kommer tæt ind på livet af dig, er det helt naturligt, at du søger forståelse og indsigt. Begynder du din jagt på viden med at indhente litteratur og google stress, får du med garanti virkelig mange input og hits. Men langt det meste er stadig u håndgribeligt og teoretisk.

På certificeringen lærer du at omsætte tung teori til praktisk tilgængelige redskaber. Med din viden kan du hjælpe dine kolleger med at udarbejde en stresspolitik, og du kan holde informative oplæg om trivsel og stress på din arbejdsplads.

Mine kursister motiveres af vidt forskellige ting, men de har noget til fælles; deres ønske om at hjælpe andre med at holde sig på sporet af trivsel og styrke åbenheden på arbejdspladsen.

Som stressrådgiver kan du være med til at forebygge stress og øge balancen mellem privatliv og arbejde til glæde for alle i organisationen.

"Mit formål var at hjælpe andre i min organisation. Men jeg oplevede også en hjælp til selvhjælp."

Rikke Due, Visma e-conomic AVS

"Jeg synes, Pia er god til ikke kun at se situationen fra den sygemeldtes side, men også fra organisationens side. Det er vigtigt for mig."

Lissen Højrup Munch, arkitekt



OM CERTIFICERINGEN

Stressrådgivercertificeringen er opdelt i fire moduler af hver 2 dage, som giver dig en viden, du kan bruge i praksis. På modulerne arbejder vi under følgende overskrifter.

- Stress- din egen og andres
- Forebyggelse - rollefordeling og indsatser
- Formidling - bryd med tabuet om stress
- Din fremtidig rolle - din værktøjskasse

Jo mere du aktivt arbejder med de redskaber, du får i de forskellige moduler mellem kursusdagene, jo større robusthed vil du opleve, og desto bedre bliver du rustet til at være med til at højne trivlsen på arbejdspladsen.

Mellem kursusdagene har du mulighed for at sparre med dine medkursister på en fælles Facebook-gruppe. Her får du desuden gode råd og vejledning fra mig, så du holder fokus selv i en travl hverdag.

Undervisningen foregår i lækre lokaler i Odder eller Storkøbenhavn.

Se opstart af nye hold på www.beati.dk

"Pia skaber et godt og rygt rum. Hun er god til at skabe balancen, så man tør dele."

Lissen Højrup Munch, arkitekt

"Jeg vil klart anbefale, at man tager det hele ind under huden for at få mest muligt med sig fra kurset."

Rikke Due, Visma e-conomic A/S

"Pia er en utroligt god formidler, hun har en humor og et nærvær. Hun er virkelig til stede."

Lissen Højrup Munch, arkitekt

"Alt det, vi ved om stress og symptomer, evner Pia at pille ned på jorden. Pia giver sine kursister en større robusthed. Det gør hele forskellen."

Rikke Due, Visma e-conomic A/S

OM DIN UNDERVISER

Som tidligere erhvervsleder har jeg selv haft stressproblematikker helt inde på kroppen. Havde jeg haft den viden, jeg har i dag, ville jeg med garanti have håndteret tingene anderledes.

I dag lever jeg af at behandle og rådgive om stress i privat og erhvervsmæssig regi. I en årrække har jeg været tilknyttet bl.a. Odder Kommunes stresshold, hvilket har været med til at give mig et godt nuanceret billede af konsekvenserne af stress samt synliggjort både de private og erhvervsmæssige aspekter. Jeg har rådgivet en lang række erhvervsledere, kollegaer til stressramte samt pårørende, der alle gerne vil forstå, men mangler viden og redskaber.

Netop derfor har jeg et brændende ønske om at formidle teori og praksis, der gør dig klogere på trivsel og stress - så du kan hjælpe dine kolleger med at styrke trivlsen på jeres arbejdsplads.

Derfor valgte Joan Skjold fra Skjold Akupunktur at blive certificeret stressrådgiver

Teori og praksis forenes

Stressrådgiveruddannelsen er en fantastisk platform til at fordybe sig i stressens verden. Joan Skjold har en baggrund som ergoterapeut. Hun oplever dagligt, hvordan stress og fysiske smerter præger klienternes hverdag negativt.

"Stressrådgiveruddannelsen var en god mulighed for mig for at fordybe mig i nuancer, symptomer og sammenhænge, og på den måde få et bredere kendskab til stressens verden. Stress slører din opfattelse af dig selv og din omverden - dette slør vil jeg gerne hjælpe med at fjerne hos mine klienter.", forklarer Joan Skjold. Hun fortsætter:

"Jeg er en praktiker og uddannelsen er tilrettelagt med masser af øvelser, der gør metoderne konkrete. Det farlige kommer ned på jorden og bliver håndgribeligt og kan bruges med det samme efter første dag. Teori og praksis bliver godt forenet."

"For mange ledere og medarbejdere er stress stadig en u håndterbar og uforståelig størrelse. Det er præcis det, du kan være med til at lave om på."

Underviser Pia Bruhn



Læs mere om certificeringen og tilmeld dig mit nyhedsbrev på www.beati.dk

Har du brug for hjælp til at afgøre, om certificeringen er noget for dig?

Ring til mig på **71 72 91 72** eller skriv til pia@beati.dk