



Inspirer

Fra stress til balance

Har du svært ved at finde ro og balance i dit liv?

Føler du dig drænet for energi?

Har du mistet overblikket, og er – eller frygter du –
at blive ramt af stress og/eller depression?

Kan du nikke genkendende til ovenstående, så læs videre

www.inspirer.dk • Tlf.: 2834 3788

Et liv uden stress



Jeg kan ikke bære, at så mange går ned med (psykisk) stress

Derfor har jeg skræddersyet et kursus med titlen **Fra stress til balance**, hvor du får teknikker og værktøjer til at skabe en bedre balance i din hverdag mellem dine ønsker samt egne og omgivelsernes krav til dig.

På kurset bliver du præsenteret for handlingsmønstre, der frigiver mere energi i din hverdag.

Kursets indhold omfatter information om stress, afdækning af stresssymptomer, stressforebyggelse og håndtering.

På kurset vil du blandt andet arbejde med dit familiegenogram og din egen stresshåndteringsprofil, som kan hjælpe dig til at få kortlagt din stress og dit stressniveau samt de ressourcer, som til sammen skal danne grundlag for din individuelle livsplan.

"Stresshåndteringsforløbet gav mig en fornemmelse af at genfinde balancen. I Sydfrankrig blev jeg gennemstrømmet af en eksistentiel livsglæde og min energi steg til hidtil ukendte højder. Jeg er efter tre måneder så meget i ro, at jeg har overskud og har implementeret de lærte stressværktøjer på en god og konstruktiv måde.

Det gør det nu let at have struktur i min hverdag."

Monika Bonde



Et liv i balance

Fra stress til balance

udbydes til rimelige priser.
Ring eller skriv for yderligere information.

Tlf.: 2834 3788

Mail: pia@inspirer.dk

Indhold

- Hvad er stress?
- Stresshåndtering
- Metoder til at forebygge stress
- Psykiske, fysiske og adfærdsmæssige stresssymptomer
- Kortlægning af dit familiegenogram (de værdier og mønstre, du bærer med fra tidligere generationer)
- Bestemmelse af hvilke mønstre, du ønsker at ændre
- Din adfærd i stressfyldte situationer
- Balancen mellem privatliv og job
- Syv dages ophold med yoga og mental træning i Saint Raphael, Sydfrankrig
- Udarbejdelse af din individuelle livsplan

Udbytte

- Bliv bedre til at registrere dine stresssymptomer
- Opnå accept og erkendelse af, hvor du er i dit liv
- Lær at genkende dine stressudløsere (triggers)
- Få konkrete teknikker til at forebygge og håndtere stress
- Opnå større selvindsigt, selvværd og selvillid
- Bliv mønsterbryder og bevæg dig fra stress til balance
- Få et bedre liv





Kursusform

Fra stress til balance veksler mellem teori, workshops, analyse og øvelse samt gruppe- og individuelle sessioner, foruden ophold på retreat i Saint Raphael i Sydfrankrig.

Når du fjerner dig fra dine vanter og trygge rammer, får du en enestående mulighed for at finde ind til dig selv – til din kerne. Det er min erfaring, at når vi rejser væk hjemmefra, så udvikler vi os meget hurtigere. Her vil du få øjnene op for det essentielle – og det er dig.

Når hverdag og pligter kommer på afstand, så kan du give slip og reflektere. Her kan du se dit liv i helikopterperspektiv, og således til- og fravælge, hvad du ønsker i dit liv fremover.

Vi må selv lære at tage ansvar for det liv, vi vælger at leve og justere undervejs.

Gennem øvelse får du afprøvet teknikker og værktøjer i praksis.

Formen giver både rum til personlig refleksion, vejledning og feedback fra underviser og de øvrige deltagere.



Til maj tager vi til Saint Raphael, som ligger i Provence, Sydfrankrig i syv dage. Vi kombinerer det med at finde helt ind i kernen med individuelle- og gruppesessioner.

Der tilbydes yogaundervisning hver morgen samt en times massage i løbet af ugen.

Et pragtfuldt sted at slippe kontrollen på en ukompliceret måde.


Du vil få en fornemmelse af at komme i et med dig selv.
Du kan ganske enkelt ikke lade være.

Dine nærmeste bliver glade.
Mit gæt er, at det bliver du også.

Tilmeld dig Fra stress til balance kurset her:

Brug QR Reader app og læs mere.





"Jeg brænder for at optimere arbejdsglæden i virksomhederne og bidrage til, at mine kunder kommer i balance. Lad mig lære dig, hvordan du opnår et stressfrit liv, hvor du omgiver dig med mennesker, der giver dig energi og livsglæde." – Pia Nielsen Jensen

Underviser

Pia Nielsen Jensen er certificeret business coach og konfliktmægler med en master i stresshåndtering og en psykoterapeutuddannelse med speciale i par- og familierapi.

Pia har 18 års ledererfaring fra det private erhvervsliv og har siden 2003 drevet konsulentvirksomheden Inspirer. Pia har stor erfaring med rådgivning af både enkeltpersoner og virksomheder i forhold til stresshåndtering og trivsel, og hun er kendt for at være en kompetent, empatisk og nærværende underviser.

Fra stress til balance er et kursus med workshops, individuelle sessioner, og eventuelt tilvalg af Frankrigsophold. Ring eller skriv for yderligere information.



Inspirer

Pia Nielsen Jensen • Tlf.: 2834 3788 • Mail: pia@inspirer.dk • www.inspirer.dk