



i-bar.dk



Stress, stresshåndtering og trivsel

TekSam afholder i samarbejde med Industriens branchearbejdsmiljøråd 3 temadage omkring Stress, stress håndtering.

Formålet med temadagene er at sætte fokus på stress og hvordan vi kan forebygge og håndtere stressbelastningerne.

Til at inspirere og berige os på temadagene har TekSam allieret sig med en af de absolut førende danske forskere på området, Bobby Zachariae, som på temadagene vil indføre os i de centrale begreber og resultater inden for stressforskningen, og hvordan vi forebygger og håndterer stress.

TEMADAGENE AFHOLDES

Mandag den 3. oktober kl 12.30-16.00 i Roskilde – Hotel Scandic Roskilde, Søndre Ringvej 33, 4000 Roskilde

Tirsdag den 4. oktober kl 12.30-16.00 i Kolding – Hotel Scandic Kolding, Kokholm 2, 6000 Kolding

Onsdag den 5. oktober kl 12.30-16.00 i Ålborg – Hotel Scandic Ålborg, Hadsundvej 200, 9220 Ålborg

[Tilmelding her](#)

[Program se næste side](#) ➔





i-bar.dk

Stress, stresshåndtering og trivsel

PROGRAM

kl. 12.30 **Sandwich og vand/øl**

kl. 13.00 **Velkomst**
v/TekSam

kl. 13.05 **Oplæg og diskussion om stress, stresshåndtering og trivsel.**
v/Bobby Zachariae, Professor, dr.med., cand.psych, Århus Universitet

- Hvordan påvirker stress vores psykiske og fysiske helbred
- Hvordan hænger stress sammen med organisatoriske og ledelsesmæssige forhold
- Centrale begreber og resultater inden for stressforskningen
- Forhold som beskytter mod udbrændthed og negative konsekvenser af stress.

Kl. 16.00 **Afslutning af dagen**
v/TekSam

Der vil i programmet være indlagt kaffepauser og øvelser der hjælper deltagerne til at arbejde med temadagens emne hjemme i virksomheden.

Bobby Zachariae fra Århus Universitet vil være oplægsholder på temadagen.

En forudsætning for deltagelse er, at der tilmeldes mindst en repræsentant fra både ledelses- og medarbejdersiden.

