

INVITASJON TIL

Halvdagskurs i stressmestring og arbeidslivsbalanse

04.06.24

Opplev et unikt stressmestringskurs med **psykologen og globetrotteren.**

Sett av 04.6. fra kl. 12-16 for et praktisk kurs hos Fjeldstad & Partners. Du knekker stresskoden og bygger bedre balanse i jobben.

04. juni 2024

Dato

12:00–16:00

Klokkeslett

Deichmanske Bjørvika

Møterom Nøklevann

4.950,- pluss mva

Pris

Kurset tilbyr en unik mulighet for ansatte på alle nivåer til å bedre håndtere utfordringene i arbeidslivet.

1. Forståelse av Stress

Lær om stressets funksjon og dets innvirkning på både kropp og sinn.

2. Stressmestringsteknikker

Utforsk praktiske metoder for å håndtere stress.

3. Personlig Handlingsplan

Formulerer din egen plan basert på dagens læring.

De angriper stress med unike strategier; Amund avdekker unødvendige stresskilder med sin globale erfaring, mens Haakon deler nøkkelvektøy for ro fra ti år med endringsarbeid. Sammen gir de en omfattende veiledning i stressmestring, beriket med innsikt fra arbeids- og forretningslivet, for å støtte personlig vekst.

Kurset gir energi og teknikker du kan bruke umiddelbart, og er for alle som vil forebygge eller håndtere stress.

Meld deg på i dag, det er et begrenset antall plasser!



Haakon Rydning
Psykologspesialist



Amund Fjeldstad
Rådgiver

De har en humoristisk tilnærming: Amund dekker inspirasjon, Haakon tar over når det eskaleres til frustrasjon eller verre!

Påmelding:

Send e-post til
amund@fjeldstadandpartners.no

For mer info, ring Haakon på 990 19 033 eller Amund på 920 20 250

Virksomheter kan melde på 4 for prisen av 3

F&P fjeldstad
&partners

Rydning
psykologtjenester