

# Oppnå mer med mindre

# STRESS

- Forhøyet stressnivå over tid kan føre til hjerte- og karsykdommer samt svekkelse av immunforsvaret

■ Lær å bruke din stressenergi på en måte som gir trivsel på jobb og privat

■ Reduser stressnivået i din hverdag

■ Bli bevisst med oppmerksomhetstrening

■ Lær å forebygge og håndtere konflikter bedre

**1 av 6 blir  
syk av stress**



Kurset ledes av professor Andries J. Kroese. Han er en av Skandinavias mest etterspurte kursledere innenfor stress og oppmerksomhetstrening.

## Symptomer på stress

Irritasjon

Problemer med å sove

Rastløshet

Hjertebank

Svettetokter

Tørr i hals og munn

Følelsesmessig ustabil

Trøtt og manglende konsentrasjon

Mageproblemer

Hodepine

Manglende appetitt

Nakke- og ryggsmarter

Økt røyking

Økt bruk av sove- og nervemedisin

Alkohol- og stoffmisbruk

## Stress som helserisiko

Går du rundt med en følelse av å ikke strekke til?

Stress handler ikke bare om å ha det travelt på jobben. Følelsen av å ikke leve opp til de kravene vi setter for oss selv, er for mange en stor stressfaktor, og utgjør en helserisiko.

En dansk undersøkelse viser at hver sjette av oss står i fare for å bli langtids-sykemeldt på grunn av stress. Lett forhøyet stresshormon i blodet over tid, kan føre til hjerte- og karsykdommer og svekkelse av immunforsvaret.

I følge Verdens helseorganisasjon, er stress blant de tre største helseproblemene i verden.

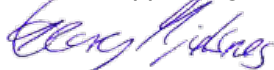
Heldigvis kan du gjøre noe med ditt eget stressnivå uten å redusere mengden arbeidsoppgaver.

Kursleder Andries J. Kroese er professor og spesialist i hjerte- karkirurgi. I løpet av en effektiv kursdag viser han deg hvordan du kan få øket oppmerksomhet og redusert stressnivå med oppmerksomhetstrening.

Kurset består av både teori og praktiske øvelser du kan benytte deg av i din hverdag.

Velkommen

Vennlig hilsen  
Positiv Opplæring



Georg Mjølåsnes  
Prosjektleder  
tlf: 51 97 47 02  
mail: georg@positiv.no

### Dyktig kursleder:

Andries J. Kroese er professor og spesialist i hjerte- karkirurgi. Han har 40 års erfaring med oppmerksomhetstrening (OT)/ mindfulness, og ble utdannet som instruktør i OT University Hospital i Boston, Mass., USA. De siste 15 år har han undervist metoden til pasienter, helsepersonell, psykologer, næringslivsledere og idrettsfolk. Han er forfatter av flere bøker om OT, og er en av de mest etterspurte kursledere innenfor OT i Skandinavia. Han har undervist over 5000 fornøyde kursdeltakere i Skandinavia til nå.



### Kursprogram:

- Teoretisk gjennomgang av oppmerksomhetstrening
- Mindfulness. Kunsten å være tilstede i det man gjør, og lade batteri ene mens du er fokusert
- Praktiske øvelser for å redusere stressnivået i hverdagen
- Hvordan kan du forebygge og håndtere konflikter bedre?
- Dialog. Mulighet for å ta opp aktuelle problemstillinger

### Hva vil du oppnå etter kurset:

- Øket oppmerksomhet. Det øker kvaliteten på alt du gjør.
- Øket vitalitet fordi du lader opp mens du er fokusert på det du gjør.
- Øket emosjonell intelligens (EQ). Få styrket dine sosiale og følelsesmessige ferdigheter som selvinnsikt, kreativitet, inspirasjons-, kommunikasjons- og tilpasningsevne.
- Øket evne til forebygging og håndtering av konflikter. Spesielt i forbindelse med omstruktureringer i bedriften.

### Tidsplan:

Kl. 0090 - 1030: OT teori, praktiske øvelser og dialog

Kl. 1030 - 1100: Kaffepause

Kl. 1100 - 1200: OT teori, praktiske øvelser og dialog

Kl. 1200 - 1300: Lunsj

Kl. 1300 - 1430: OT teori, praktiske øvelser og dialog

Kl. 1430 - 1500: Kaffepause

Kl. 1500 - 1600: OT teori, praktiske øvelser og dialog



Inkludert i kursavgiften får du boken "Oppnå mer med mindre stress med oppmerksomhetstrening ( OT)". Boken er skrevet av kursleder Andries J. Kroese.

### Kursleders tips til stresshåndtering:

**SI STOPP.** Når du merker at du er stresset bør du "fryse" situasjonen og betrakte reaksjonene og følelsene dine så objektivt som mulig. Hvor sitter stresset? I magen? I nakken? I ryggen?

**PUST.** Trekk pusten dypt mens du teller langsomt til fem. Pust ut mens du teller til fem en gang til. På denne måten flytter du fokus bort fra de ytre kildene til stresset - og over på deg selv. Når du konsentrerer deg om pusten, får du også avstand til følelsene dine, og kan observere de.

**VÆR GLAD.** Ikke la tankene kretse om det som gjorde deg sint og stresset, men tenk på en situasjon som gjorde deg glad, for eksempel en gang du tok et positivt og godt valg. Ros deg selv for det, og bruk tankene dine aktivt for å dreie tankestrømmen i positiv retning.

**TA ANSVAR.** Still deg selv kontrollspørsmålet: Hva kunne jeg gjort annerledes? Bruk tid på å få øye på reaksjonsmønstrene dine. Går du rett i forsvar når noen kritiserer deg? Sier du ja til ting du egentlig ikke vil? Finner du ut at du nærmest reagerer på autopilot i gitte situasjoner, vil

du også klare å skru over på bevisst handling og reaksjon. Du kan begynne å velge annerledes.

**LAG NYE MØNSTRE.** Hvis du oppdager hvilke destruktive mønstre som styrer deg, kan du snu de til noe positivt. Lær deg å sette grenser for stresset, lag nye mønstre og handle i overensstemmelse med deg selv.

**AVSPENNING.** Koble av med sosiale aktiviteter, trening, meditasjon eller andre ting du synes er gøy. Dette gir avspenning og gjør at du får avstand til hverdagen.

Kilde: <http://www.nrk.no/programmer/tv/puls>

# PÅMELDING



51 97 47 00



51 97 47 01 (faks)



www.positiv.no



kunde@positiv.no

## KUNDESERVICE:

Telefon: 51 97 47 00  
e-post: kunde@positiv.no  
nett: www.positiv.no

For andre kurs og konferanser, se

**www.positiv.no**

## KURSAVGIFT:

**Kr 4.990,- per deltaker.**

Inkludert i kursavgiften er kurs, dokumentasjon, kursbevis, lunsj og servering i pauser. Grupperabatt: Kom 5 betal 4 ved samlet påmelding

## OVERNATTING:

Vi kan være behjelpelige med overnatting på kursstedet. Kontakt vår kundeservice.

## PÅMELDINGSREGLER:

Påmelding til kurset er bindende, og eventuell avmelding må skje skriftlig. Vi tar forbehold om endringer i program og dato som skyldes forhold utenfor vår kontroll. Ved avmelding belastes 20 prosent av kursavgiften. Ved avmelding senere enn 14 dager før arrangementet belastes 50 prosent av deltakeravgiften. Ved avmelding senere enn 7 dager før arrangementet belastes full deltakeravgift. Betalte plasser kan fritt benyttes av andre i samme firma.

## NOEN AV VÅRE KUNDER:

AS Betong	Brother Norge AS	GE Money Bank	Varco	Rambøll Norge AS	Sjøfartsdirektoratet
A/S Rockwool	Cameron Norge	Gjestal ASA	NAV	RC Consultants a.s	Skanska Norge AS
ABB AS	CargoNet Group	Halliburton AS	NCC Roads AS	Real Group	Skatt Vest
ABCcenter AS	Cegal AS, c/o Amesto	Handelsbanken	NHO	Regnskapsfokus AS	SpareBank 1 SR-Bank
Advokatfirmaet Harris	Celgene AS	Haugaland Kraft AS	Norgesmøllene AS	Renault Trucks	St. Olavs Hospital
Pricewaterhouse-Coopers AS	CHC Helikopter Service	HBH Innredning AS	Norsk Helikopter A/S	Rieber & søn ASA	Statens Helsetilsyn
Aftenbladet	Clas Ohlson	Hegnar Media	Norsk pasientska-deerstatning	Riis Bilglass	Statens Kartverk
Ahlsell Norge AS	Compass Regnskap	Helse Vest	Norsk Ståll AS	Rime Advokatfirma	Statens Vegvesen
Aibel as	ConocoPhillips	Hordaland fylkeskommune	Norske Shell	Risavika Havn AS	Statoil ASA
Aker	DALAN advokatfirma	HV-09	Nortura SA	Rogaland fylkeskommune	Statsbygg
Allservice	Dalane Energi	Høgskolen S/H	NRK Marienlyst	Rolls Royce	Stavanger Aftenblad
Amfi Madla	DnB NOR	IKM	NTNU	Ruukki Norge AS	Stavanger Kommune
Apotek 1	Dolphin AS	JCDecaux	Oceaneering AS	RVS-Trading as	SUS
AS BETONG	Eni Norge AS	Kaefer Energy AS	Odffell ASA	Røde Kors	Storebrand
Avinor	Entra Eiendom AS	Konkurransetilsynet	Oljeindustriens Landsforening OLF	Saipem SpA	SWECO Norge AS
Baker Hughes Norge	ErgoGroup	Kristelig Folkeparti	OOTEK	Samferdselsdepartementet	Talisman Energy AS
Bergen Group	Ewos Innovation	Laerdal Medical AS	Oslo Bispedøme	Sandnes Kommune	Tollpost Globe AS
Bergens kommune	Exel Machines AS	LO	Oslo Kommune	Sapio AS	Trondheim Katedralskole
Bergens Tidende	EXXON MOBIL	Luftfartstilsynet	Oslo Universitets-sykehus HF,	SB Management AS	TV 2 AS
Bertel O. Steen Ensjø	Fafo	Lyse Infra AS	Paul Hartmann AS	Scandinavian Electric	Ugland Marine Services
Bilvarehuset AS	Falck Nutec	Maersk Oil Exploration Norway AS	Time kommune	System AS	Universitet i Bergen
BIS Industrier	Fatland Ølen AS	Marine Support AS	Petoro	Schlumberger	Utdanningsdirektoratet
Block Berge Bygg	Felleskjøpet	Mattilsynet	PGNiG Norway AS	Scomi Oiltools	Veolia Transport
Bogafjellbakken	FGH - Revisjon	MDE Consultants AS	Post- og teletilsynet	SECURITAS AS	Weatherford Norge
Naturbarnehage	Fjordkraft AS	Modern Design AS	PP Finans	Siemens AS	Yara Norge
BP Norge	Flytoget as	Multiconsult AS	Quality Hotel Grand	Sigdal Kjøkken AS	YIT
Brick AS	Forlagsentralen ans	National Oilwell		Simex as	
	Forus Akutten				

Positiv Opplæring Norge AS er en av Norges ledende leverandører av kurs og konferanser. Selskapet ble startet i 1994, og regnes som en av landets eldste og mest erfarne kursleverandører. Vi arrangerer kurs og konferanser over hele landet. Positiv Opplæring Norge AS er heleid av Periscopos AS. Vi tilbyr et bredt spekter av åpne og bedriftsinterne arrangementer.