

Stop din stress i tide

Gruppeforløb for kvinder,
der vil tage skeen i den anden hånd

Varighed: 6 mandage kl. 17.00 - 20.30

Start: 20. marts 2017

Pris: 2.800 kr.

Antal deltagere: Maks. 8 deltagere

Sted: Centralt i København

Tilmelding

Tilmelding til kursusleder **Eva Zelander**

Adresse: St. Kirkestræde 1,4. 1073 København K

Hjemmeside: www.Qvercus.dk

E-mail: eva@Qvercus.dk

Tlf: +45 4091 3715



Når stress banker på



DIN STRESS I TIDE

Gruppeforløb for kvinder, der vil tage skeen i den anden hånd

Sig **ja** til dig selv – og **nej** til stress

- Har du symptomer på, at hele dit system er overbelastet?
- Har du det, som om der bare ikke er nogen anden udvej end at klø på i samme tempo og bare bede til, at du ikke bliver syg af det?
- Har du hørt dine nærmeste sige, at du må passe bedre på dig selv, uden at ane, hvordan du skal bære dig ad med det?

Jeg har selv været der!

Som projektleder i en kommune har jeg oplevet, hvordan deadlines, frygten for tab af goodwill, ambitioner, status, faglig stolthed, min identitet som stærk, tab af anerkendelse og prestige stod i vejen for, at jeg kunne få mig selv til at trykke på bremsen, selv når min krop protesterede højlydt over belastningen.

Der kan være meget på spil, og det er oftest et sammensat og komplekst billede. På dette kursus får du tid og hjælp til at se på de ting og værdier, der trækker i dig, og som måske trækker dig væk fra at passe på dig selv.

Min baggrund

Oprindelig er jeg uddannet landskabsarkitekt og har mange års ansættelse som projektleder og byggestyrer, og derfra har jeg solid erfaring med arbejdsbetingelserne på videns-arbejdspladser. Jeg har taget en efteruddannelse som organisationskonsulent og narrativ psykoterapeut fra DISPUK og en stresscoach-uddannelse. Jeg har arbejdet seks år som stresskonsulent i en kommune, tre år som mindfulness instruktør for tidtilro's rejser og er nu startet op som selvstændig.



Hvad kan du få ud af at deltage?

- Overblik over, hvad det er for forhold på arbejde og privat, der virker overbelastende for dig.
- Indblik i hvilke overbevisninger, værdier og dilemmaer, der kan spænde ben for, at du kan passe på dig selv.
- Bedre øje for hvilke mulige veje, du kan gå, og hvilke færdigheder, du kan bruge for at tage skeen i den anden hånd.
- Konkret øvelse i at agere på en anden måde – opleve hvordan du kan tage vare på dig selv, også når du står midt i det, der stresser.
- Mulighed for at støtte andre kvinder i gruppen ved bevidningsøvelser og ved at modtage deres bevidning af dig.
- Træning i meditation og mindfulness.

Jeg vil skifte mellem oplæg, samtaler, bevidningsøvelser og individuelle øvelser.

Kurset tager både afsæt i narrativ terapi og mindfulness.

Det er ikke et kursus i at lære at sige 'pyt', for så enkelt er det nemlig ikke – ellers havde du nok gjort det.

Læs mere om mig og mine tilbud på min hjemmeside:
www.Qvercus.dk