

Kurs i stressmestring og psykologisk førstehjelp



Om kurset

I de fleste yrker og i de fleste menneskers hverdag vil det være perioder med stress. Noen håndterer en usikker situasjon med et lavt spenningsnivå, mens andre merker mer utrygghet og anspenhet enn de skulle ønske. En mestringsstrategi kan fungere for noen, men ikke for andre. Alle kan imidlertid tilegne seg kunnskap om stress og hvordan vi lettere kan håndtere følelsen av å ha lite kontroll.

Kurset passer for alle interesserte, bl.a. foreldre, studenter, ansatte innen oppvekst- og utdanning, helse- og omsorgsyрker, beredskapsorganisasjoner, deg med leder-/ personalansvar.

Deltakeren vil få innføring i:

- stressmestringsteori, dvs. kjennskap til ulike typer stress og kilder til stress, og hvordan dette påvirker individet.
- prinsipper for forebygging og mestring av stress
- psykologisk førstehjelp i akutte situasjoner.

Om kursholder:

Ingebjørg Aarnes Jordal er Psykolog i SENSE. Hun har også bakgrunn fra studier i Krisehåndtering og fra Forsvaret.

SENSE er et psykologfelleskap sentralt i Åsane som leverer tjenester innen klinisk psykologi, familieterapi og organisasjonspsykologi.

Når: Tirsdag 4. september 2018

Hvor: Fossekleiva 41, 5119 Ulset

Tid: 1700-2100

Pris: 490,- ved påmelding innen 24. august, deretter 590,-

Påmelding på www.sense-pkt.no/kurs

sense
• Psykologi & Konsulenttenester •