



Det koster ca. **½ million kroner** at erstatte en stresssygemeldt akademiker og **hver 5. medarbejder vender aldrig tilbage** efter en stresssygemelding

Lær at **spotte stress i tide**, det er en god og socialansvarlig forretning

Målgruppe

Workshoppen er for medarbejdere med ledelsesansvar og ansvar for virksomhedens psykiske arbejdsmiljø.

Workshop på 3-6 timer med fokus på

Stress, årsager og symptomer

Hvordan du spotter stress visuelt og igennem dialog

Hvordan du skelner mellem travlhed og stress

Førstehjælp ved en stresset medarbejder

Simple værktøjer til stressforebyggelse



Om underviser Theis Asklung fra Coach.dk

Theis har en lederuddannelse fra Forsvaret, hvor han i 10 år gjorde tjeneste som officer ved Den Kongelige Livgarde. Han er far til 4 og bidt af en gal mountainbike. Theis er på ingen måde nogen supermand, men han har stort fokus på og er ret rutineret i at passe godt på sig selv. Han bruger pauser, mountain bike træning samt meditation, som de primære redskaber til at opretholde en god work-life balance.

Theis har siden 2006 fungeret som foredragsholder, business- og stresscoach. Han er indehaver af Coach.dk, der årligt matcher og gennemfører mere end 100 stressforløb i hele Danmark.



Book jeres workshop på: **8282 1212** eller på **spotstress.dk**