

Stresscoaching - også online -

Synergias stresscoaching forløb giver stressramte svar på følgende:

- Hvad er stress?
- Hvordan virker stress i kroppen?
- Hvad kan man gøre for at mindske og forebygge stresssymptomer?

Din coach er uddannet i sundhedsvidenskab, neurobiologi og psykologi, har forsket i stress og metoder til stresshåndtering og har træning inden for kropsterapi og åndedrætsmetoder.

Du kan følge et **individuel forløb** eller et **holdbaseret forløb**.

Læs mere
& book her:



Oplæg (2 x 45 minutter)

Trivselsbiologi til udskoling og ungdomsuddannelser

Hvorfor har jeg det så dårligt?

Det er et godt spørgsmål, for hvor kommer al den stress og angst fra? Hvorfor skaber kroppen ubehag?

Kan man ikke bare være glad og ubekymret?

Nej, vi kan ikke undgå at mærke stress og tristhed. Både lette og tunge følelser er en del af kroppens faste inventar.

Vi dykker ned i kroppens mekanismer, og opdager hvordan nervesystemet skaber vores følelser - og hvordan det går til, at vi oplever verden forskelligt og reagerer forskelligt.

Hvordan får jeg det bedre?

Viden om de spilleregler som styrer vores indre tilstande er guld værd. Når vi kender dem kan vi bedre spille med og selv tage ejerskab på, hvordan vi har det.

Vi afprøver nogle nemme øvelser, som skruer ned for den overaktiverede stress og i stedet skaber ro og velbehag.

Når kroppens indre er i ro, kan vi trives og skabe stærke, rummelige fællesskaber.

Læs mere her:



Foredrag, kurser & coaching med basis i neurovidenskab



@synergia.dk



info@synergia.dk



synergia.dk

www.synergia.dk +45 2679 7407

Oplæg

Fyraften smøde

6 lektioner om stress & mental sundhed

Dette oplæg tager 6 gængse antagelser om stress og mental sundhed op til kritisk gennemsyn, og erstatter dem med et opdateret bud fra neurovidenskaben.

Arbejdspladsens muligheder for at håndtere og forebygge stress, forbedres når vi forstår nervesystemets spilleregler.

Oplægget er baseret på en kronik i Politiken fra september 2024.

Læs mere her:



2-dages kursus

Stressnavigation i ledelse

Som leder har du ansvar for arbejdspladsens overordnede trivsel, som er tæt forbundet med effektiv stressforebyggelse.

Dette 2-dages kursus for ledere byder på forskningens nyeste indsigter i stressens årsager, mekanismer og symptomer samt viden og værktøjer til at navigere egne stresssystemer og have relevante og vedkommende samtaler om stress med medarbejderne.

Læs mere her:



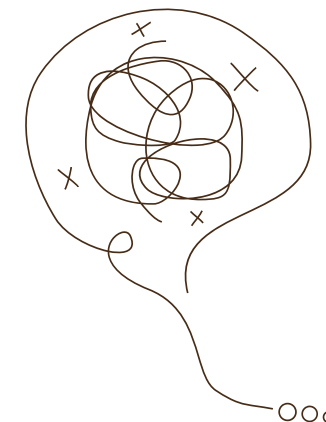
Stress er

- emotionel og fysiologisk uligevægt.
- en livspræmis.
- en tilstand, som indvirker på vores sindstilstand, kognitive funktioner, relationskompetencer og helbred.

“Stressfri” findes ikke og vi bør ikke ønske at blive stressfri, for stress påvirker os både positivt og negativt.

I stedet kan vi lære at holde stressen på et niveau, hvor den ikke gør os dysfunktionelle, asociale og syge.

Sådan skaber vi bedre mental sundhed.



Temadag

God vejrtrækning: En vej til mental sundhed

Bevidst vejrtrækning er en effektiv metode til at logge ind i nervesystemet for at reducere stress og angst og aktivere kroppens restituerende processer.

Få den spændende fortælling om hjernen og nervesystemets spilleregler og lær de nemme øvelser, som skaber ro i kroppen og åbner op til et større velbefindende, mental klarhed og fælles trivsel.

Læs mere her:

Temadag

Stresskompetencer til medarbejdere

Stress på arbejdspladsen rammer både den enkelte medarbejder og det kollegiale fællesskab. En fælles vidensbase omkring stress er et godt udgangspunkt for at skabe positive forandringer.

Denne temadag klæder jer på med de forskningsbaserede indsigter, som er basis for en konstruktiv tilgang til stress. Deltagere vil lære en række enkle øvelser fra forskellige traditioner, som mindsker den usunde langtidsstress og skaber ro og velbehag i kroppen.

Læs mere her:

