



KURSHUSET

Där hårdtuggade ämnen blir lättsmälta och nyttiga!

## Skynda dig att ta det lugnt!

### Hinner du med att leva?

Vaknar du tröttare än när du gick och lade dig? Hamnar du alltid i den längsta kön i affären? Känner du dig stressad av krav från andra eller har för höga kvar på dig själv? Vill du kunna leva här och nu? Att minska stressen handlar ofta om att göra små förändringar i vardagen. Vi fokuserar på vad som skapar lugn, istället för att till varje pris undvika stressen. Du får konkreta tips och råd om hur du kan förbättra din balans och uppskatta din tillvaro bättre. Du får också tips om avslappning och stretching som du kan använda i vardagen.

#### Presentation och innehåll

- **Stress förr och nu.** Hur kommer det sig att stress är ett problem idag? Har du användning av din stress?
- **Vi är alla olika.** Har vi olika förutsättningar för att klara av stress? Vad påverkar du själv genom ditt val av livsstil?
- **Tid.** Hur kan vissa ha mer tid än andra och hur använder du den tid du har?
- **Paus.** Hinner du vila? Vaknar du tröttare efter en natts sömn än när du lade dig?
- **Balansen mellan egen tid/jobbet/fritiden.** Har du tillgång till fritid och egen tid? Vågar du säga nej?
- **Motivation.** Vad blir du motiverad av, och vad gör du när du inte hittar din motivation?
- **Rörelse.** Använd vardagsmotion och spar tid!

Efter kursen hur du större insikt i hur din stress kan minska och din livskvalitet öka. Kursens mål är att ge praktiska verktyg för att förhöja välbefinnandet och hitta en bra balans både på jobbet och på fritiden. Lev här och nu!

Föreläsningen kan med fördel kombineras med personlig coaching.



**Utbildningsledare**

**Anette Follinger**

Coach och  
kommunikationsledare

---

Längd: 2½ timme

Pris: Från 4 900 kr/grupp

Anmälan: [www.kurshuset.se](http://www.kurshuset.se) eller på telefon 08-727 63 69

---

POSTADRESS  
KursHuset i Stockholm AB  
Alsnögatan 7, 5tr  
116 41 Stockholm

TELEFON  
08-727 63 69  
FAX  
08-5000 49 82

E-POST  
[info@kurshuset.se](mailto:info@kurshuset.se)  
WEBB  
[www.kurshuset.se](http://www.kurshuset.se)