**STRESSMESTRING I ARBEIDSSITUASJONEN**

****

**4. DESEMBER 2015 KL 1400 – 1745**

**Mål med KURSET** er å bidra til bevisstgjøring omkring hva som påvirker opplevelsen av stress og gi et innblikk i flere ulike metoder for å mestre stress i en hektisk arbeidshverdag.

Stress kan være både positivt og negativt, det er intensiteten, kvaliteten og varigheten som avgjør hvordan det oppleves for den enkelte.

I løpet av ettermiddagen vil det fokuseres på forskjellige metoder som har positiv virkning på fysisk og psykisk helse, og gis anledning til å bli kjent med teknikker i hvordan koble ut og koble av.

**INNHOLD**  Identifisering av stressfaktorer individuelt og organisatorisk Kroppens reaksjoner på langvarig stress Å være i balanse – hva innebærer det? Konkrete verktøy og praktiske metoder til bruk i jobb og privat

**KURSLEDER**: Linda Fluge

Linda Fluge er psykolog og har hatt eget konsulentfirma i Trondheim siden 1996. Hun arbeider primært innen områdene organisasjonsutvikling, ledelse og arbeidsmiljøutvikling. Hun kommer sterkt anbefalt av våre kolleger i Forskerforbundet v/ NTNU som har flere ganger engasjert henne som foreleser ved deres OU-kurs.