

## Stress og stressmestring

"En ting er å strekke seg mot å bli bedre, å forstrekke seg er noe helt annet"

Denne samlingen vil gi innsikt i et svært aktuelt tema, og bidra til at man kan være i forkant av et problem som øker i omfang. Studier viser at stressede medarbeidere er i snitt 62 prosent sykere enn ansatte som ikke er stresset. Gjennom denne samlingen vil vi fokusere på løsninger vi vet fungerer for å unngå stress, og dermed gi mulighet for offensiv handling

### Dag 1:

KI 0900: Avhenting i nærmeste havn hos dere.

Vi hilser på hverandre og gjennomgår rammen for samlingen og sikkerhet, før vi går ombord i vår 36 fots RIB som har plass til bagasje under dørken. Alt etter ønsker, vær og vind lager vi en spennende opplevelse av turen ut til kursstedet.

KI 1030: Ankomst kursstedet, innkvartering og gjennomgang av opplegget.

KI 1100: Lunsj

KI 1200: Gjennom teori og øvelser få frem:

Hvordan arter stress og utbrenthet seg, og hva kommer det av.

Hvordan ta kontrollen over stresset gjennom ulike stressmestringsteknikker.

Hvordan være i forkant av problemet. Konkretisere tiltak for å realisere stressforebygging i egen organisasjon.

KI 1500: Pause med noe å bite i.

KI 1600: Påfyll og pleie.

Vi vil bruke de gode mulighetene vi har med hav, luft, fyr og øyer til å gi deltakerne mentalt og fysisk avkobling og påfyll. Her er refleksjonen over hvordan vi kan overføre det vi opplever til hverdagen viktig.

KI 2000: Middag med eventuelt kulturinnslag



### Dag 2:

KI 0900: Frokost.

KI 1000: Oppmerksomhetstrening på et av fyrene våre.

Vi kjører båt til Hellsøy fyr eller Holmengrå.

Vi kan legge inn havfiske underveis.

KI 1100: Veien videre, øvelse i sosial støtte.

(evt. eget møte)

KI 1200: Lunsj.

KI 1300: Avreise mot byen/Flesland.



### Priser:

For grupper mellom 10 og 12:

RIB, kulturelt innslag og faglig innhold 3990,- pr person.

Transport til og fra Fedje/Lyngheisenteret/Skjerjehamn med RIB kr 9000,-.

Opphold og mat kommer i tillegg (ca 2000,- pr. pers).

For større grupper, kontakt oss for opplegg og pris.

Vi holder våre kurs/samlinger på Fedje, Skjerjehamn og Lyngheisenteret.



### Kontor:

Engelgården 2, Bryggen

5003 Bergen

E-post: [anne@humandialog.no](mailto:anne@humandialog.no) og [gjermund@HAVogFYR.no](mailto:gjermund@HAVogFYR.no)

Mobil: 95 76 11 76 og 905 37 600

Fax: 55 55 89 57 Bank: DNBnor 1617 06 36 728 Orgnr/VAT: NO861 373 622MVA