



BRÆND FOR DIT FAG UDEN AT BRÆNDE UD

OPLÆG • WORKSHOPS • KURSER

- For dig som er ansat i et fag, hvor en vigtig ressource er dig selv

Stress og udbrændthed er i dag et alvorligt problem i det danske samfund. 10-12 % danskere* kæmper dagligt med stress, hvilket også er skyld i en fjerdedel af alle sygdommeldinger.

Både de menneskelige og økonomiske konsekvenser er tydelige og kan i værste fald føre til invalidering og førtidspension. Stress og udbrændthed skal derfor tages meget alvorligt, især da vi i vores kultur ofte fremmer faktorer, der stik imod hensigten kan risikere at virke belastende i længden. Faktorer som det grænseløse arbejde, og kvaliteter som værende en ansvarsfuld, fleksibel, pligtopyldende, ambitiøs og selvdisciplineret medarbejder eller leder. Det er derfor helt centralt at vide, hvordan stressforebyggelse kan integreres som en naturlig del af arbejdet, og hvad der skal til for at overkomme stress og udbrændthed, hvis man rammer muren.

Velkommen hos Psykolog Centrum

Hos Psykolog Centrum brænder vi netop, for det vi gør! Vi er optaget af at støtte både privatpersoner, der ønsker at udvikle sig, og virksomheder der ønsker at tage vare på og styrke deres medarbejders og leders trivsel. Vi har høj ekspertise indenfor stressbehandling og -forebyggelse og tilbyder både terapi, supervision, foredrag og kurser målrettet stress og udbrændthed.

Vi tager udgangspunkt i den moderne kognitive adfærdsterapi, Acceptance and Commitment Therapy (ACT), der har vist sig særdeles effektiv i behandlingen af bl.a. stress, angst og depression. Sidstnævnte lidelser opstår desværre ofte som følgelidelser til stress og øger risikoen for en sygdommelding betydeligt, hvorfor det kan betale sig at gribe tidligt ind.

Henvendelse

Hvis ovenstående har vakt din interesse, er du velkommen til at kontakte os. Vores sekretær Bente træffes dagligt, på tlf. 63 11 14 40, mellem kl. 8.00 og kl. 13.00, eller du kan sende os en mail på: post@psykolog-centrum.dk.

*) Kilde: Stressforeningen