

rosenvik

KOMPETANSE



Dagseminarer

- til økt Stressmestring
- til økt Arbeidsglede

Rev. 27/9-17

rosenvik.no

Seminarer som gir
varig virkning og nytteverdi

Dagseminar

- Stressmestring:

Seminar 1

Dette er et stressmestringskurs for alle som opplever et hektisk arbeidsliv.

Temaoversikt:

- Mennesket og naturlovene – Livsrytmen, hvordan unngå stressplager
- Positivt stress – Utnytt den positive energien
- Negativt stress – Hvordan takle negativt stress
- Mindfulness – Lev her og nå, vær tilstede i nuet
- Effektive stressmestringsgrep – Knyttet til helse, arbeidskapasitet, arbeidsmiljø, balanse jobb/hjem, kommunikasjon og relasjonsbygging
- Avspenningsteknikker – Øvelser og metoder
- Ansvarlig egoisme – Kunsten å sette grenser

Effekten av kurset er bedre overskudd, konsentrasjon, motivasjon, livsglede og arbeidsglede.

Priser:

- Deltakerpris: 1800,- inkludert lunsj og kaffe
- For priser ved større grupper – ta kontakt

Trygve Øyasæter
trygve@rosenvik.no
Tlf: 928 46 665

Dagseminar

- Til Økt Arbeidsglede:

Seminar 2

Motivasjon

- Hva motiverer deg?
- Hva gir deg drivkraft og glede til å yte i hverdagen?
- En bevisstgjøring og reise i hva som trigger din motivasjon!
- Hvorfor har du valgt den jobben du har?
- Samsvar mellom arbeid og egne verdier.

Kommunikasjon

- Hvordan snakker du for å bli forstått på riktig måte?
- Effektive verktøy og metoder for god kommunikasjon i hverdagen.

Kultur og relasjonsbygging

- Hvordan ivareta gode relasjoner og en god bedriftskultur?
- Øvelser som synliggjør effekten av å jobbe sammen mot felles mål.

Forbered deg på en aktiv dag med mye humor og glede!



Priser

- Deltakerpris: 1800,- inkludert lunsj og kaffe
- For priser ved større grupper - ta kontakt:

Trygve Øyasæter
trygve@rosenvik.no
Tlf: 928 46 665

Kursene arrangeres hos din bedrift eller i Rosenviks kurslokaler.

Vi skreddersyr seminarenes innhold etter ditt ønske og din bedrifts behov.



TAR VARE PÅ

Springbrettseminarer gir varig effekt for din bedrift og dine ansatte!

 TAR VARE PÅ | PROFILERING | ARBEIDSLIV | SERVICE | KOMPETANSE | HÅNDVERK | CATERING | LOGISTIKK

kontaktinfo kursholdere:

Anne Kristin Vullum

Fag- og utviklingssjef Arbeidsliv
Telefon: 901 79 105
E-post: anne.vullum@rosenvik.no



Bodil Sinnes

Faglig leder - Avklaring og
kvalifisering
Telefon: 976 61 375
E-post: bodil@rosenvik.no



Rigmor Selbekk

Faglig leder - Rekruttering/ Marked
Telefon: 952 85 380
E-post: rs@rosenvik.no



rosenvik.no - tlf. 72 46 61 00