

Stressfri

JA TAK!

Hvad skal der til for at skabe trivsel og holde stressen fra døren?

Krav, ressourcer og behov – er de i balance hos dig?

De gode idéer og den glade trivsel, kan nemt drukne i stress, frustration, manglende motivation og arbejdsglæde ved ubalance.

Hvordan husker **du** at tage hånd om dig selv, når tingene går stærkt og opgaverne er mange?

- Lær dine egne stresssymptomer at kende
- Få værktøjer og råd til at håndtere en evt. kommende stress.

Oplev et levende foredrag med masser af opgaver og refleksion, som du kan bruge allerede dagen efter.

Varighed 3 timer.

Ring eller mail for yderligere information

Hvem er jeg?

Jeg hedder Ann Lethin og er uddannet KaosCoach® samt stresscoach.

Gennem 20 år har jeg arbejdet som pædagog, støttepædagog, souschef, i børnehaver, fritidshjem og SFO'er.

Bedste hilsner fra



Ann