

# Arbejds miljø

- kan man kroppes til at stå mere langtidsholdbart/mindre belastet i mødet med patienter, borger eller måske kolleger?

Dagkurset er for jer, som arbejder med mennesker, ønsker at  **mindske belastning og fremme både den professionelle og personlige trivsel.**

Kan både være et lederteam, medarbejderteam eller hele arbejdspladsen, som vil lave en anderledes dag, hvor der mødes op i løsthængende tøj, stole til alle, ingen borde og gerne yogamåtter – vi lover en intens, nærværende og sjov dag – hvor du kommer tættere på både dig og dine kolleger.

Vi er begge optaget af, hvor meget det betyder at kende både sind og kropslig væren for at kunne mentalisere i mødet med den anden og samtidig have blik for egen belastningsgrad.

## **Derfor tilbyder vi en workshop på en dag for teamet eller hele arbejdspladsen**

▶ Hvor vi dels deler forskellige faglige tilgange inspireret af psykodynamisk korttidsterapi, nervesystemets vågenhed, mentaliserings kapaciteten, udviklings triggers – som genaktiveres i særlige sammenhænge, din personlig tilknytningshistorie, følelsernes sprog og historie i dit liv.

▶ Vi skal på gulvet og arbejde med åndedrættet, kroppen, følelser og situationer – hvor du ønsker at stå mere langtidsholdbart/mindre belastet.

▶ Du kommer på besøg i følelser, som du har en let og ubesværet tilgang til at navigere i.

▶ Det er også vigtigt at kunne være i mere besværlige og bøvlede stemninger/følelser, fordi de bliver aktiveret indimellem i situationer med borger/pt., kolleger etc.

▶ Hvad er dine automatiserede strategier og giver de mere besvær end hjælp?

▶ Kan du få en større lethed ved at møde det i dig og derved mindske din belastnings grad, JA er svaret

▶ Job med høje følelsesmæssige krav kræver en benhård bevidsthed om at skabe balance i livet

## Glæder os til at ses til en aktiv dag



**Lis Larsen**

specialist i arbejds- og organisationspsykologi



**Nanna Pihl Damgård**

cand. pæd. i pædagogisk psykologi og bachelor i idræt og sundhed