

Kursus (julekursus) om STRESS med efterfølgende generalforsamling og middag fredag 28. november 2014

Kursus kl. 10-16.30.

Generalforsamling kl 16.30-18.00:

Dagsorden ifølge vedtægterne. Alle fra kredsen kan deltage i generalforsamlingen uden at tilmelde sig kursus og middag (send gerne mail om dette).

Kredsen er blevet enige om at opslå et kursus om stress, fordi vi som psykologer kender stress både som en personlig men også som en faglig udfordring. Vi ved, at stress udløses når vi stiller for store mål for os selv og ikke tror nok på, at det går nok. Det er ved at blive et mantra at sige: "Fjern stress ved *Nej, hjælp og pyt.*"

Vi starter dagen med at arbejde lidt med os selv med:

Hvilke faktorer ved jeg kan give mig stress i min hverdag.

Hvilke symptomer kender jeg fra mig selv, som fortæller mig, at jeg er stresset, og hvilke coping strategier bruger jeg.

Hvad har jeg erfaret om, hvordan klienter eller samarbejdsparter takler stress.

Herefter kommer cand.psych. Anita Hansen fra Center for stress og tilfører nyt fagligt input, herunder:

- Hvad er stress? Hjernen og stress. De sidste års hjerneforskning har ændret vores opfattelse af stress.
- Hvilke konsekvenser har stress for din organisme? Hvor farligt er det? Hvilke sygdomme får man typisk, hvis man er stresset?
- Følelser og stress. Følelser har stor betydning for, hvilke stresshormoner du producerer.
- Selvværd, selvtillid og stress. Mere og mere tyder på, at de mennesker, der brænder ud, er kendetegnet ved to ting. Næmlig lavt selvværd og perfektionisme.

Sted: Vordingborg Seminarium lokale A 19 (University College Sjælland, Kuskevej 1 B, 4760 Vordingborg).

Middag kl 18.00: Restaurant Babette, Kildemarksvej 5 4760 Vordingborg.

Deltagerkreds: Medlemmer af Dansk Psykolog Forening, men til generalforsamlingen udelukkende medlemmer fra Kreds Storstrøm.

Tilmeldingsfrist: Senest 10. november 2014.

Mail tilmelding til kursus og middag til: dpkredsstorstroem@gmail.com

Ved betaling er tilmelding gældende.

Kursus og fortæring kr. 1000 inkl. moms. (Ved aftale om elektronisk afregning pålægges et gebyr på kr. 50. CVR 10323711).

Indbetaling til Lån & Spar Bank, reg. nr. 0400 konto nr. 4012446026.