

# Stress og Trivselsvejleder

Kurset er godkendt på den Regionale Positivliste  
- #393 Region Sjælland & #578 Region Hovedstaden



## Kursets formål

Formålet med kurset er at give dig kompetencer, så du kan vejlede og coache personer indenfor stress- og trivselsområdet.

Efter endt kursus vil du være en fagligt velfunderet kognitiv samtalepartner, så du kan hjælpe dine fokuspersoner til at nå mål, udnytte potentialer, arbejde med personlige strategier og mestre daglige udfordringer.

## Målgruppe

Kurset har en bred anvendelighed og giver dig redskaber, så du efter endt kursus vil være i stand til at bruge de elementer, som er relevante for lige netop *din* fremtidige beskæftigelsesretning. Kurset er for dig, der gerne vil have fokus på mennesker og trivsel og vil anvende samtalen som et redskab.

Deltagere kan f.eks. komme fra følgende beskæftigelsesområder: sundhedsområdet, pædagogisk personale, medarbejdere i virksomheder som projektledere, HR, konsulenter, mv.

Kurset henvender sig også til dig, som ønsker at skifte jobspor.

## Kursets tilrettelæggelse

Stress og Trivselsvejlederkurset løber over 7 hverdage, der gennemføres som workshops med teoretiske oplæg, praktiske øvelser, oplevelsesbaseret læring og lærerstyrede refleksioner.

## **På kurset får du viden om og færdigheder i:**

- stressens psykologi og fysiologi samt stress på arbejdspladsen
- stress og trivsel; hvordan du effektivt øger trivsel og dermed reducerer stress hos dig selv og andre
- at anvende og undervise i stressreducerende øvelser og Mindfulness
- at omsætte din viden til en organisationsmæssig sammenhæng
- at vejlede og rådgive ud fra den kognitive teori og metode til fx at støtte folk, når de ønsker at forandre sig
- kognitive kommunikationsfærdigheder og samtaleteknikker, så du kan tackle de problemstillinger, du møder i din hverdag

### **Kognitiv teori og metode, coaching og problemløsning**

- Positiv psykologi
- Motivationssamtale
- ACT

### **Stress: mestring, forebyggelse og redskaber**

- Mindfulness
- Psykisk arbejdsmiljø

### **Redskaber til forøgelse af trivsel**

- Selvværd og selvomsorg
- Assertiv kommunikation

## **Undervisere**

På kurset møder du undervisere og trænere, som er kognitivt uddannede psykologer, med stor erfaring som undervisere og psykoterapeuter, og som er specialister i emner relateret til stress og trivsel.

## Praktiske oplysninger

Kurset er godkendt på den Regionale Positivliste  
#393, Region Sjælland & #578, Region Hovedstaden:  
'Stress og Trivselsvejleder'

Kontakt dit jobcenter for at søge om, at kurset kan indgå som en del  
af din jobplan og få kurset bevilliget eller kontakt vores  
kursussekretariat

Telefon: 33 11 22 84

Mail: [info@wattar-gruppen.dk](mailto:info@wattar-gruppen.dk)

### Kommende vejledende kursus opstart:

\* November \* Februar \* Marts \* April \*

Når du har færdiggjort kurset, bliver du Certificeret Stress og  
Trivselsvejleder fra Wattar Gruppen, Kognitivt Psykologcenter.

Wattar Gruppen, Kognitivt Psykologcenter har tilbudt kognitive uddannelser og  
kursusforløb i over 20 år. Faglig kvalitet, deltagerlæring og kompetente undervisere  
udgør fundamentet af vores uddannelser.

*\*lærerstyret undervisning \*psykologer og fagspecialister \*skemalagt undervisning \*  
\*tydelige læringsmål \*behageligt og professionelt kursussted med plads til alle \**