

**FØRENDE KOGNITIVT UDDANNELSESCENTER  
MED OVER 25 ÅRS ERFARING**

# **STRESS- & TRIVSELS- VEJLEDER**

**GODKENDT PÅ DE REGIONALE POSITIVLISTER:**

**REGION HOVEDSTADEN #390  
REGION SJÆLLAND #195**

**WATTAR GRUPPEN**  
Kognitivt Psykologcenter



## Lær om stress, trivsel med mindfulness på 7 dage

På kurset Stress- og Trivselsvejleder lærer du at coache andre til at få forståelse for stress, så de kan genfinde deres overskud og finde en god balance og trivsel i hverdagen.

- Du bliver en kompetent stress- og trivselsvejleder ved at lære den kognitive metodes forståelsesmodeller og praktiske redskaber at kende.
- Du får en solid forståelse for stressens psykologi og fysiologi
- Vi underviser i mindfulness, afspænding og enkle yogaøvelser, som er effektive redskaber til at skabe ro og pauser i længere tid ad gangen, og du lærer at kunne anvende dem fleksibelt i din indsats som vejleder.
- Du får viden om positiv psykologi, som giver retningslinjer til at opbygge personers styrker.
- Vi underviser i emnerne selvværd og robusthed, så du kan hjælpe personer til at nå deres mål, udnytte potentialer, og mestre daglige udfordringer.
- Du får færdigheder til at opstille mål for den enkelte samtale og indsatsen som helhed, således at forandring muliggøres.
- Du får viden om hvordan man skaber et godt arbejdsmiljø med trivsel.

### Kognitiv teori og metode

- Coaching
- Positiv psykologi
- Motivationssamtale
- ACT

### Stress: forebyggelse og redskaber

- Mindfulness
- Stressreducerende øvelser
- Selvværd og selvomsorg

### Psykisk arbejdsmiljø

- Hvad er et godt arbejdsmiljø?
- Personlige rettigheder
- Arbejdsmiljø-lovgivning

## Målgruppe

Kurset som stress og trivselsvejleder henvender sig dig, der ønsker at lære hvordan du igennem en samtale kan sikre trivsel og balance i tilværelsen for dig selv og andre. Hvis du kan se, at du kan anvende en stor forståelse for stress, mindfulness og den kognitive metode i *din* fremtidige beskæftigelse – så er dette kursus det rette for dig.

## Undervisning

Uddannelsen løber over 7 dage og udføres med en særligt tilrettelagt variation af workshops, teoretiske oplæg, praktiske øvelser, oplevelsesbaseret læring og færdighedstræning.

Alt sammen ledet af dygtige undervisere, som er teoretiske og praktiske specialister på deres undervisningsområder og tæller bl.a. psykologer og psykoterapeuter.

## Certifikat

Når du har færdiggjort kurset, bliver du Certificeret Stress- og Trivselsvejleder med speciale i mindfulness fra Wattar Gruppen, Kognitivt Psykologcenter.

Wattar Gruppen, Kognitivt Psykologcenter har tilbudt kognitive uddannelser og kursusforløb i over 25 år. Faglig kvalitet, deltagerlæring og kompetente undervisere udgør fundamentet for vores uddannelser.

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



## Det siger tidligere kursister om Stress- og Trivselsvejleder

*"En uddannelse som både giver selvindsigt og som i høj grad er givende for alle arbejdspladser. Burde være et absolut must for alle HR afdelinger.*

*Top kompetente og passionerede undervisere."*

*- Jean, februar 2019*

### Rigtig godt kursus

*"Kurset er rigtig godt både fagligt og indholdsmæssigt. Der er en god balance mellem teori og praktiske øvelser, underviserne er engagerede, og jeg har fået mange brugbare redskaber med mig hjem. Kan klart anbefales!"*

*- Katrine, april 2019*



4,8 stjerner på kurserforledige.com

## Praktiske oplysninger

**Kurset er godkendt på de Regionale Positivlister:**

Region Sjælland #195

Region Hovedstaden #390

**'Stress- og Trivselsvejleder'**

**Kommende vejledende startdatoer:**

Juni \* August \* Oktober

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)