A top-down view of a desk with a laptop, a cup of coffee, a notebook, a pen, glasses, paper clips, and headphones.

Webinar

”Hold dig langtidsholdbar - vedligeholdelse af dig selv”

Torsdag 24. oktober 2019, kl. 9.00-10.30

Vores krop og psyke kræver – som driftsanlæg og maskiner – daglig vedligeholdelse!

Få et blik ind i dit eget maskinrum og bliv klogere på, hvordan kroppen fungerer i forbindelse med stressede situationer, så du kan sikre at holde dig driftssikker i mange år.

Oplever du, at...

- føle dig travl, måske endda stresset
- kroppen nogle gange giver dig nogle alarmsignaler
- det kan være svært at holde ”maskineriet” i gang
- energikontoen nogle gange er ”overtrukket”

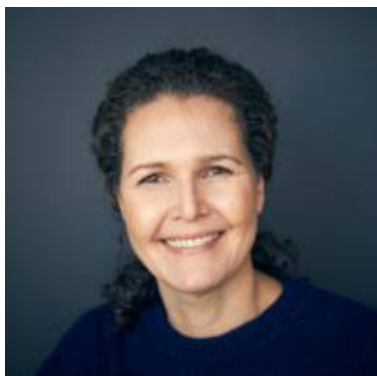
Webinaret giver dig viden og gode råd til at undgå stress.

Vil du gerne bidrage til,

- At undgå stress
- At lytte til din kropps alarmsignaler
- At vedligeholde din ”maskine”
- At have balance på energikontoen

Deltag i webinaret – og hør om...

- mekanismerne i stress – hvad er stress egentligt, hvad udløser det og hvad gør det ved kroppen
- alarmsignaler: hvad skal du være opmærksom på hos dig selv og dine kolleger
- hvad kan du gøre for at forebygge og holde maskineriet i gang
- hør om energikontoen, og hvordan du selv kan anvende den
- tips og gode råd du kan bruge med det samme



Om underviseren

Marianne Bach Lauridsen, Erhvervspsykolog

Marianne har mange års erfaring med udvikling af mennesker og organisationer.

Hun er uddannet cand.psych.aut og arbejder både i det private og offentlige regi, samt i egen klinik. Hendes specialeområder er stress, trivsel, kommunikation, ledelse og samarbejde. Mariannes mangeårige arbejde som erhvervspsykolog vil du kunne opleve i forhold til hendes tilgang, viden og erfaringer.

Marianne er en fantastisk praksisnær underviser og dygtig til at formidle hendes budskaber på en professionel måde med et glimt i øjet.



Om e-facilitatoren

Anne-Mette Rønholt, Indehaver af WECADEMY

Anne-Mette har mange års erfaring i udvikling af virksomhedstilpassede kurser, e-facilitering og afholdelse af undervisning via webinarer. På webinarer sørger hun for at inddrage og skabe samspil mellem dig og de øvrige deltagere.

Hun skaber rammen for, at du får det optimale ud af webinarer ved at samle op på dine spørgsmål undervejs. Gennem sin e-facilitering skaber hun et flow, så din deltagelse bliver så udbytterig som mulig.



DDV webinar

I foråret tilbød DDV 3 webinars, og der var stor tilslutning. I den efterfølgende evaluering angav deltagerne, at de gerne ville deltage på lignende typer arrangementer. På de tre første webinars var der intet deltagergebyr idet vi ønskede at teste konceptet. Det kan vi desværre ikke tilbyde fremadrettet. Men vi holder prisen så lav, det er muligt, og håber, at I stadig ønsker at deltage.

Webinar - er både viden og netværk

Webinars står ikke alene. DDV afholder stadigvæk temamøder, netværksmøder, kurser/workshop men dette tilbud er til dig, hvor tiden indimellem er en knap faktor, men du er interesseret i at følge med i den nyeste viden.

Et webinar er et perfekt alternativ, fordi du helt selv bestemmer, hvor du er klar til at blive klogere. Det kan være på arbejdspladsen, eller det kan være hjemme i sofaen – det bestemmer du selv.

Vi har allieret os med en professionel facilitator, der er med hele vejen og som sikrer, at du får det optimale ud af de 1,5 time, du vælger at deltage.

Praktiske informationer

Tilmelding og tilmeldingsfrist

www.ddv.org under Arrangementer.

Tilmelding senest 23. september 2019.

Sted

Det bestemmer du. Et par dage før webinarret afholdes, sender vi dig vores guidelines incl. link til læringsrummet.

Pris

DDV medlemmer: 995,- kr. excl. moms. **Ikke-DDV medlemmer:** 1.295,- kr. excl. moms.

Du får adgang til materialet straks efter webinarret, og optagelserne kan genses i 14 dage efter afholdelsesdagen.

Afmelding

Ingen refusion ved afmeldinger senere end 1 uge før afvikling.

Ønsker du at blive medlem af DDV, og/eller ønsker du yderligere oplysninger, så kontakt os venligst.

Kontaktoplysninger til DDV



Købmagergade 86, 7000 Fredericia



7591 4455



www.ddv.org