

Foredrag i stresshåndtering og mindfulness – Hvordan man forebygger stress og får mere ro til krop og sind!

Stress er desværre noget der stille og roligt breder sig i vores samfund – så gør noget ved det, før det gør noget ved dig!

Stressen kommer ofte snigende, uden vi rigtig lægger mærke til, at vi har overskredet grænsen mellem en sund travlheds-tilstand og en usund stress-tilstand.

Det kan ramme alle!

På dette foredrag, som er et praktisk og teoretiske oplæg, med enkelte øvelser og masser af eksempler. Bliver du i meget bedre stand til, at spotte stresssymptomer, både ved dig selv, men også dine nærmeste. Din bevidsthed til at håndtere stress styrkes og vigtigst af alt – en øjenåbner for at det er muligt at forebygge stress. Dit selvansvar styrkes.

Foredraget henvender sig til alle, som har interesse for personlig udvikling, og som er nysgerrige efter, at vide hvad man selv kan gøre for at mindske stress og de følgevirkninger det har.

Signe Rønnebro har mange års erfaring med både stresshåndtering og Mindfulness.

Der vil indgå øvelser fra Mindfulness Baseret Kognitiv Terapi (MBCT), da det er et af de mest virksomme redskaber til at forebygge stress. Det er tænkt som en forsmag på hvordan det kan bruge i hverdagen og derved blive opmærksom på stresssignaler ved dig selv og dine nærmeste – fá dem med hjem og integrer dem i dit liv allerede samme dag.

Workshopsholder

Signe Rønnebro har selv mange års erfaring med brugen af mindfulness til at forebygge stress. Hun underviser mange, som er ramt af enten stress, depression, angst o. lign. Det er både medarbejdere, ledere, selvstændige, private samt offentlige henviste fra kommunen. Hun er et rigtig godt eksempel på, at Mindfulness kan gøre en stor forskel i livet. Signe er uddannet sygeplejerske, Sundhedsterapeut, Krops, - og Ernæringscoach, Senioridrætskonsulent og Mindfulness Træner. Hun er godkendt Arbejdsmiljørådgiver af Arbejdstilsynet, til at forbedre det psykosociale arbejdsmiljø.

Læs mere på www.signeronnebro.dk

