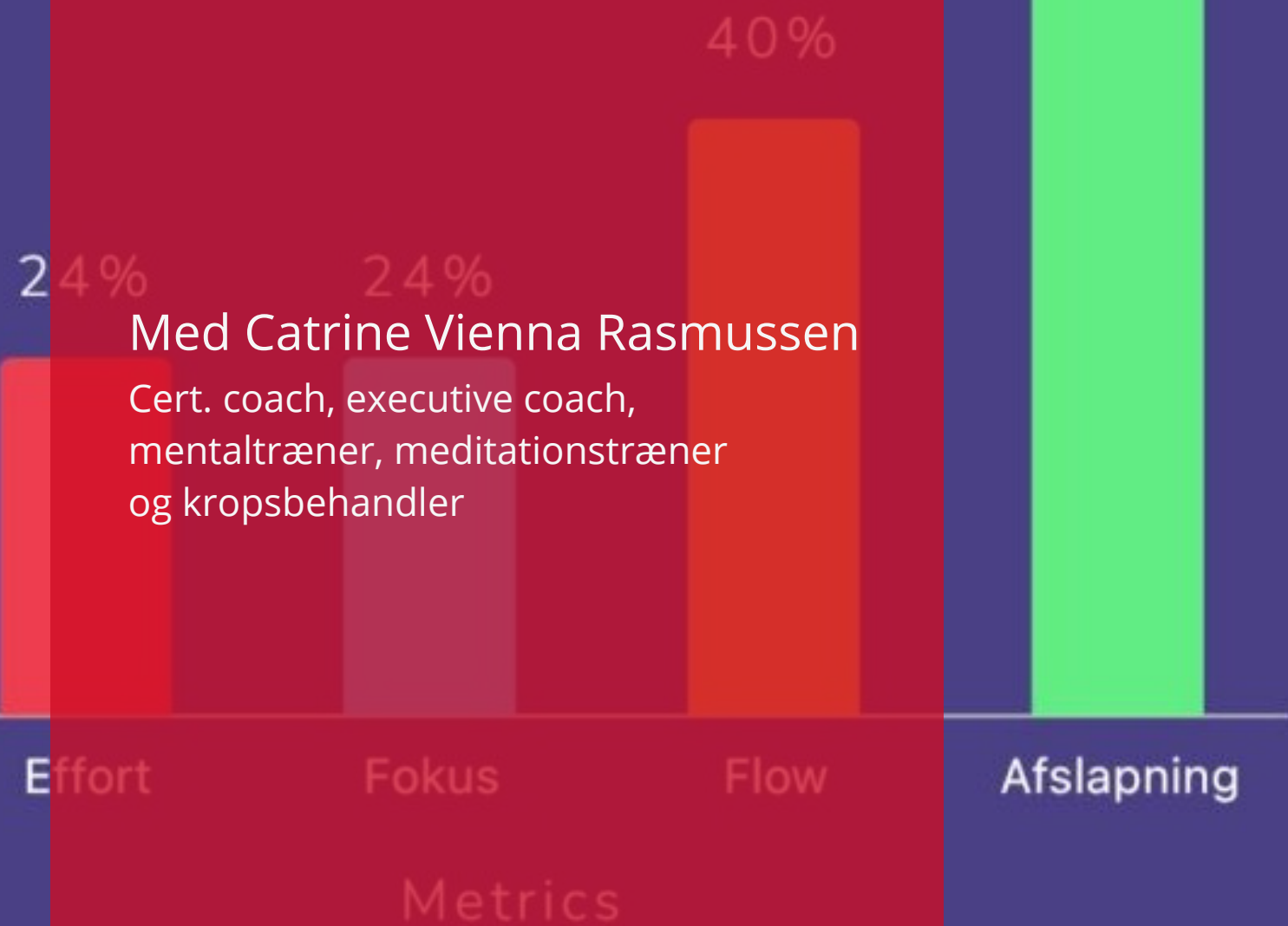


Foredrag: Stress-og krisehåndtering på arbejdspladsen

-Et praktisk og personligt foredrag



Hvad får virksomheden ud af foredraget?

Virksomheden får sat trivsel og balance i fokus. Alle møder vi krise og svære situationer i vores liv. Og her kan en lavine af mistrivsel starte. Når vi er i mistrivsel eller er stressede, så begynder vi at spænde op. Hvilket igen får os til at føle os endnu mere stressede. Vi skaber meget hurtigt en ond spiral. Også af årsager der slet ikke er traumatiske.

Derfor underviser jeg altid tilhørerne i, hvordan de slapper af og får aktiveret det parasympatiske nervesystem. Uden at skulle meditere i halve og hele timer eller andet tidskrævende.

Vi skal lære at aktivere det parasympatiske nervesystem. For det sørger for, at vi kan restituere og genopbygge kroppen. Der sker mange fysiske ting, som bl.a. sænket hjerterytme, puls og blodtryk.

Mentalt og følelsesmæssigt forandrer vi os også, når det parasympatiske nervesystem er aktiveret: Følelserne kan være mere positive, og tankerne bliver lysere og mere løsningsorienterede. Motivation og kreativitet bliver tilgængelige.

Her er hvad en nogle har udtalt efter at have hørt mit foredrag:

"Jeg troede, jeg vidste det hele efter mange år med selvudvikling og kroniske smerter. Men på en eller anden måde havde du fyldt det hele på en ny flaske, som var nem at forstå og fordøje. Nu bruger jeg værktøjerne hver gang, jeg føler mig stresset". Mette N.

"Jeg har brugt over ti år på at finde frem til redskaber mod stress. Og på 15 minutter opsummerede du nærmest det hele i en lille "pakke" af redskaber! Gid jeg havde mødt dig for 10 år siden!" Johnny

"Din historie er VILD! Og har virkelig sat mit eget liv i perspektiv. Tak for at være så sårbar og dele din historie." Klaus

"Lov mig at du vil dele dette med så mange som muligt! Tænk hvis jeg havde vidst dette i stedet for at sidde og græde til 1000 kr. i timen hos en psykolog!" Charlotte

Hvad går foredraget ud på?

I 2004 var jeg ude for en ulykke, der gav mig kroniske smerter og i årevis gjorde mig nærmest invalid. I 2016 mistede jeg stort set alt på under en uge, da min ex-mand ville skilles, og jeg mistede min kernefamilie, mit hjem, mit arbejde og mit levegrundlag.



Disse store livskriser tændte en ild i mig for at finde redskaber, som man kan bruge til at håndtere krise og stressede perioder. Uden at behøve årevis i terapi.

I foredraget deler jeg min egen historie og nedtur. Det er en meget personlig rejse, som alle kan relatere til. Så redskaberne bliver forståelige og håndgribelige.

Det er bl.a. enkle kropøvelser, der fortæller vores hjerne, at vi ikke er ved at dø.

Øvelserne kræver ikke mere end et par sekunder. Alle kan lære dem. De er effektive til at træne afslapningsresponsen.

Det er redskaber, der med meget lille indsats giver store resultater.

Tænk hvis det kunne ændre hverdagen for jeres medarbejdere?



Hvem er jeg?



Jeg hedder Catrine Vienna Rasmussen og er certificeret coach, mentaltræner, executive coach, performance coach, kropsbehandler, meditationstræner, certificeret i 3 forskellige talentprofiler, og så er jeg cand.mag. fra Københavns Universitet og Roma Tre i Italien.

Jeg har specialiseret mig i håndteringen af svære følelser, tanker og livssituationer, som stress, livskrise og mistrivsel. Derudover har jeg altid fokus på at skrue op for livskvaliteten og få udnyttet det menneskelige potentiale maksimalt.

Både privat og på arbejdspladsen.

I kan læse mere om mig her:

[Om Catrine](#)



Founder af Mindset365.dk og Ladyboss-metoden®