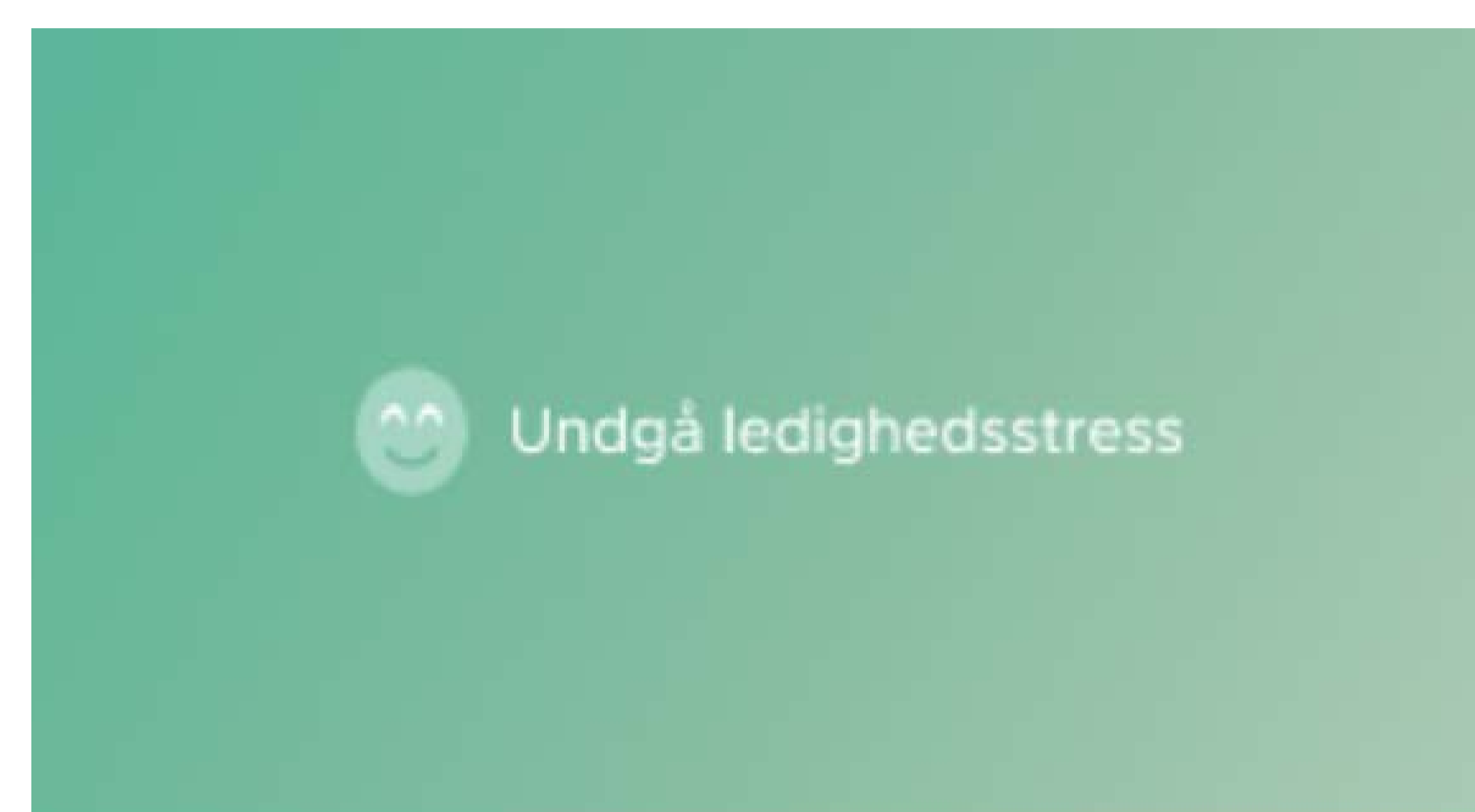


Kursus

Digitalt Kursus: Undgå ledighedsstress v. Helle Alsted

Stressrådgiver Helle Alsted giver viden og konkrete værktøjer til, hvordan ledige kan blive bedre jobsøgere ved at arbejde med deres mentale sundhed. Ved at skabe mindre stress og bedre trivsel bliver ledige bedre i stand til at tage imod de andre ting, de skal lære i deres jobsøgningstid. Stressen står ofte i vejen for at lære nyt, og de stressramte ledige "gemmer sig på kurserne", så ingen opdager, de ikke kan tage ny viden til sig. Deltagerne får hver dag præsenteret et emne med fokus på stressreduktion og mental sundhed. Derudover præsenteres øvelser og opgaver, som deltagerne selv skal arbejde med for at kunne skabe de nødvendige ændringer i deres liv.



Helle Alsted
Underviser

🕒 2 uger

Undgå ledighedsstress - fok...

Stressrådgiver Helle Alsted giver viden og konkrete værktøjer til, hvordan ledige kan blive bedre jobsøgere ved at arbejde med

Tildel hold

Læs mere →

Udbytte

Det får du ud af kurset

Lær at undgå ledighedsstress. På kurset får du viden og konkrete værktøjer til at blive bedre til jobsøgning ved at arbejde med din mentale sundhed.

- ✓ Værktøjer til, hvordan en god søvnkvalitet opnås og sikres
- ✓ Tips og tricks til, hvordan du kan strukturere din hverdag
- ✓ Lær at koble af og slappe af i krop og sind
- ✓ Få værktøjer til, hvordan der kan skabes mening i hverdagen
- ✓ Udforsk, hver mere vi er end vores arbejde



Digitalt kursus hos Candeno i samarbejde med Helle Alsted.

Opbygning og emneoversigt: Undgå ledighedsstress

Kurset er online og er bygget op i ti moduler med videoer og hjemmeopgaver, som du kan markere som fuldført, når du er færdig med et modul. Du kan under hele forløbet se eller gense modulerne. Der er i dette forløb 9 undervisningsvideoer og det 10. modul er en online afslutning, som står under modulet, hvor der ligeledes findes en opgave til dagens møde. Bemærk dette er Teams møder på bestemte tidspunkter som du skal møde op til.

Moduler

Modul 1 - Introduktion til ledighedsstress	Video
Modul 2 - Søvn	Video
Modul 3 - Skab struktur & ansøg jobsøgningen som et arbejde	Video
Modul 4 - Afstresning	Video
Modul 5 - Midtvejsopsamling og feedback	Video
Modul 6 - Fælleskab	Video
Modul 7 - Mening	Video
Modul 8 - Indflydelse	Video
Modul 9 - Kompetencer og at give til andre	Video
Modul 10 - Det hele menneske - opsamling på kurset	Video