

Stress har ingen aldersgrænse

“Den største drivkraft bag mit arbejde er at gøre viden om trivsel og stress mere håndgribelig og lettilgængelig, så flere får de redskaber, som jeg selv, mine kollegaer og min familie manglede.”



Malena Kjærgård
Arbejdssøgende

“ Du har sat en masse tanker i gang omkring, hvad det er jeg gerne vil fylde mit liv med, og hvad der egentlig har værdi for mig. Tak for at jeg (og min mand) fik så meget mere med hjem, end vi havde regnet med. Jeg vil varmt anbefale dit foredrag, til andre. ”

Hanne Madsen
Jobcenter Odder

“Pia brænder igennem og når ”udover rampen”.

De redskaber til stresshåndtering, som Pia fortæller om i oplægget, oplever jeg ofte, at borgerne vender tilbage til i de samtaler, som de har med mig.

Lene Mortensen

“Et super godt foredrag, som alle burde høre. Der er virkelig nogle signaler, som man skal være opmærksom på.

Pias foredrag giver virkelig nogle ting at tænke over og ”redskaber” at arbejde med.”

**Foredrag den 15. november
fra kl. 10 til 12 i jeres lokaler
på Dalgas avenue 35.**

Lær at udnytte hjernen optimalt!

Lad os sammen skabe en større åbenhed og forståelse for stress.

Vi vil se på nogle af de tegn, som vi skal holde øje med samt de konsekvenser, det kan give, når vi er udenfor arbejdsmarkedet.

Vi har fokus på, hvad der sker, når travlhed bliver til stress, og du går hjem med enkelte redskaber til at fastholde eller genskabe balancen i dit liv

Jeg giver dig et indblik i hjernen og lover at inspirerer til en bedre håndtering af pres. Dette vil helt naturligt føre til både en større livsglæde, og øge din mulighed for at komme godt tilbage på arbejdsmarkedet.

Jeg glæder mig til at dele min viden med dig.

Med venlig hilsen
Stressrådgiver
Pia Bruhn

Se mere på beati.dk