



Stresshåndtering på arbejdspladsen

Acindria tilbyder gruppesamtaler

med fokus på *Arbejdsrelateret stress*

I fællesskab vil vi fokusere på det skisma der ligger mellem det professionelle og det private og sætte lys på hvordan vi kan forstå arbejdsrelateret stress.

Hver af os har sit eget liv og sine egne erfaringer, som indgår i vores personlige historie. Den måde vi takler vanskelige situationer både privat og arbejdsmæssigt findes i disse historier. Gennem at arbejde med historier, sammen med en flok ligesindede, kan der sættes ting på 'plads', og fastlåste situationer løses op:

- Måske kredser du omkring forskellige vanskeligheder - f.eks. at du oplever det er svært at komme igennem med ting hos kolleger eller hos chefen.
- Måske har du tendens til at tage ansvar for ting, som ikke ligger indenfor dit område, fordi der ikke er andre som tager hånd om disse ting.
- Måske har du bare behov for at have samtale med en professionel, som kan hjælpe med at kaste et klarere lys over dine muligheder, dine evner og dine kompetencer.

Samtalerne vil være baseret på et systemisk/narrativt grundlag

Kort fortalt skal det forstås således, at udgangspunktet:

- Findes i din familie og andre personer, der har betydning for dit liv.
- Baserer sig på, hvordan du forstår dig selv ud fra dit eget liv, dine erfaringer og din egen historie.
- Findes i de betingelser som fysisk og psykisk er dit livsgrundlag.

Vi får i fællesskab sat ord på, og du bliver udfordret i de **"tagen for givet"**-forståelser, du har med dig.

Gruppestørrelse og pris

I forbindelse med at praktisere gruppesamtaler / undervisning ønsker vi at tilbyde tryghed i små grupper og har derfor valgt at gøre prisen for deltagelse afhængig af gruppestørrelsen og kan tilbyde følgende priser **pr. time**:

- Ved 4 – 8 personer i gruppen kr. 350,- pr. person, 8 x 2 timer ugentlig
- Ved 2 – 3 personer i gruppen kr. 700,- pr. person, 8 x 1 time ugentlig

Praktiske oplysninger

Gruppesamtalerne udføres af **psykolog Jette G.K. Nieland** i Acindrias lokaler på Augustenborggade 2, 1.s., 8000 Aarhus C. men kan også foregå på arbejdspladsen med tillæg for kørsel og tidsforbrug.

- Betaling samlet ved opstart

For informationer såvel som tilmelding:

Skriv til info@acindria.com eller

kontakt Acindria hverdage på tlf: **86 14 22 12** bedst kl. 12 – 13
psykolog Jette G. K. Nieland hverdage på mobil **20 73 70 79** bedst kl. 12 – 13