

## Fakta

Middelfart Erhvervscenter afholder jævnligt længerevarende projektforbøb, som har til formål at øge kompetencerne hos de lokale virksomheder og skabe relationer mellem disse.

Som medlem af Middelfart Erhvervscenter kan du deltage gratis i forløbet.

## Pris: Gratis

Forløbet er GRATIS - du investerer den tid, som du og/eller din medarbejder bruger på forløbet.

## Tilmelding og info

Middelfart Erhvervscenter  
kontakt@middelfart-erhverv.dk  
Tlf.: 88 32 59 90

Seneste frist for tilmelding:

**13. april**

Der er kun 18 pladser, der bliver fordelt efter 'først til mølle' princippet. Forløbet henvender sig til små og mellemstore virksomheder i Middelfart Kommune.

For at din virksomhed kan deltage i forløbet, er der visse punkter, der skal opfyldes. Disse gennemgås individuelt med virksomheden.



## Bliv Anti-stress Ambassadør!

Lær at forebygge  
og håndtere stress  
i din virksomhed



Kompetenceudviklingsseminarerne om stress er blevet til som en del af projekt KOMPAS med støtte fra EU's socialfond og Syddansk Vækstforum.

## Bliv Anti-stress Ambassadør!

Ønsker du at blive klædt på til at kunne forebygge og håndtere stress i din organisation?

Ønsker du at få den nyeste viden og konkrete redskaber til at forebygge stress?

Hvis svaret er ja - så deltag på vores nye forløb Anti-stress Ambassadør, hvor du bliver klædt på til at kunne skabe en robusthed i organisationen og blandt medarbejderne omkring forebyggelse og håndtering af stress.

Forløbet er for dig, der vil arbejde med strategier i virksomheden i forhold til stress for at skabe fundamentet for en sund og produktiv virksomhed i fortsat udvikling og vækst.

Meld dig til nu, og få en af de kun 18 pladser på holdet. Se hvordan på bagsiden af denne folder.



Stress sætter organisationen som helhed under pres, og det bliver en udfordring i driften, og en barriere for vækst og udvikling.

Lær at håndtere ovenstående, og skabe rammerne for en både sund og effektiv organisation.

Byg en organisation uden stress.

Meld dig på forløbet, der er **GRATIS!**

### Dag 2

24. maj  
kl. 9.00-12.00

Positiv psykologi  
Trivselsmodellen  
Flowteori

### Dag 1

24. april  
kl. 9.00-15.00

Viden og facts om stress  
Hjerneforskning  
Effektivitet og produktivitet  
Introduktion til mindfulness

### Dag 3

12. juni  
kl. 9.00-15.00

Spot en stressramt Kultur og adfærd  
Italesættelse af stress  
Kommunikation og konflikthåndtering

### Dag 4

23. august  
kl. 9.00-12.00

Værktøjer til at skabe robusthed i organisationen  
Kommunikation  
Nyeste forskning

### Dag 5

18. september  
kl. 9.00-12.00

Personlig udvikling  
Hjernens 6 følelsesmæssige stile  
Bliv bedre til at mestre udfordringer

### Dag 6

23. oktober  
kl. 9.00-15.00

Mindful selvledelse  
Flow - Den gode arbejdsform - hvordan når du derhen?  
Din egen beredskabsplan

**STOP**