



## Nyt kursustilbud fra DRF Academy At stresser eller trives midt i forandringsprojekterne

Dagen sætter fokus på at holde trivlsen høj og reducere stressen midt i forandringerne.

Forandringsprojekterne kan være optimerende, innovative, kreativt udviklende eller måske det hele og mere til på samme tid. Alle er de formentlig sat i gang med de bedste motiver og visioner i sigte. Men hvordan holdes der fast i både den fælles vision, sin egen kerne og sit generelle velbefindende samtidig?

På kurset arbejdes med en model, som gør det enkelt at forholde sig til de forskellige dimensioner for den enkelte, projektteamet og virksomheden samtidig. Der gives konkret viden i forhold til at trives og ikke stresser. At finde ind til det, der styrker evnen til at være nærværende, klar, handlekraftigt og tilstede - med andre ord at trives - når forandringerne vinde blæser om ørerne på os.

I løbet af kurset kommer der relaterede opgaver, og der bliver introduceret værktøjer, som kan bruges i det daglige. Kurset henvender sig derfor til mennesker, der gerne vil lære mere om, hvordan de kan trives bedre i egne funktioner. Deltagerantallet er begrænset til 10 personer.



### Kursusholderne er Nanna Leschly og Betty Frederiksen

**NANNA LESCHLY** er HD (F), Psykoterapeut PpD og Coach. Nanna har arbejdet 16 år i finansverdenen. Har en dyb erfaring fra et resultatorienteret arbejdsmiljø, der er præget af stor foranderlighed. Samarbejde, kommunikation og effektiv stresshåndtering har været centrale elementer. Nanna har arbejdet som psykoterapeut og coach i egen praksis siden 2003.

**BETTY FREDERIKSENS** baggrund rummer en række ledelsesmæssige funktioner med design af løsninger, implementering, international undervisning samt forankring af forandringer på alle niveauer i en organisation.

Hun er uddannet procesleder, psykoterapeut PpD, certificeret coach og civilingeniør i virksomhedssystemer.

LÆS MERE OM STRESS OG TRIVSEL PÅ [WWW.SYNTESA.DK](http://WWW.SYNTESA.DK)

“

Vi har tidligere afholdt en kortere fire timers udgave af kurset. To af deltagerne udtaler sig her om kurset.

*“Indholdet var relevant og underviserne var gode til få skabt et fortroligt forum på den korte tid. Der blev brugt meditation undervejs, så deltagerne fik mental ro til at modtage ny viden og blev opladet med ny energi.”*

*“Programmet bygger på en kombination af teori og praksis. Det leder naturligt til, at den enkelte får mulighed*

*for at se på både sin egen situation og den måde man indgår i samarbejdet i sit team i det daglige.”*

OLE JACOBSEN  
Produktionsdirektør, Haldor Topsøe A/S

*“Ved at få mulighed for at kigge på min egen trivsel og ligeledes situationen i mit team, fik jeg fokus på, hvad det er vigtigt, at jeg går hjem og arbejder videre med.”*

STEEN REENBERG  
cLEAN Partner, programme manager,  
Novo Nordisk A/S

#### PRIS:

4.700 ex moms for medlemmer  
5.500 ex moms for ikke medlemmer

#### TID OG STED:

Torsdag d. 7. maj 2009  
kl. 9:30-17:00 Konferencested i  
Københavns-området

#### TILMELDING:

[www.effektivitet.dk](http://www.effektivitet.dk),  
[info@effektivitet.dk](mailto:info@effektivitet.dk),  
tel.: 7022 0004