

Serskeið um STRONGD

Fegin bjóðar sera áhugavert dagsskeið um strongd. Skeið, sum gevur luttakarunum eina breiða og djúpa vitan um evnið.



Eitt spennandi dagskeið, sum gevur luttakararnum eina breiða og djúpa vitan um strongd.

Hetta skeið er serliga ætlað fólki, ið hava ábygd av øðrum so sum stjórar, millumleiðarar, læknar og sjúkrarøktarar. Eisini er tað egnað hjá fólki, ið ynskja at fyrbygja strongd, teimum, ið sjálvi kenna seg strongdan og teimum, ið eru komin burtur úr strongd. Og sjálvandi eisini teimum, ið ynskja at fáa eina breiðari vitan um evnið.

Flestu vita, hvussu oyðileggjandi strongd kann vera – bæði fyri ein sjálvan, arbeiðspláss og samfelag. Nýggjar kanningar vísa, at fjórða hvørt menniskja í Evropa hevur kent til strongd, og av tí, at strongd kann hava nógvar álvarsligar sjúkur í kjarlæværinum, so er strongd ikki eitt fyrbrigdi, ein eigur at lata fara aftur við borðinum.

Fólk, ið eru strongd, megna heldur ikki sítt arbeiði. Tey broyta atferð, sum bæði kemur til sjónar heima og á arbeiðsplássinum. Í fyrilestri-

num verður dentur lagdur á, hvørji tekin ein eigur at vera varur við, soleiðis at ein megna at steðga á, áðrenn ov seint er.

Á skeiðinum verða hesi evni viðgjørð:

- Positiv strongd
- Negativ strongd
- Hví fáa vit strongd
- Strongdhormonini adrenalin og kortisol
- Tekin um strongd
- Avleiðingar av at liva við strongd
- Viðgerð av strongd
- Lívið aftaná strongd
- Sjálvsálit og sjálvvirði
- Tankar og dreymar
- Virðir og trúgv
- Mál og fokus
- Sansir og lívsgleði

Niclas Heri Jákupsson undirvísir. Hann hevur sjálvur kent til strongd, og er hann útbúgvinn Coach og Stress-Coach.

Hann hevur undirvíst í góð 3 ár, og er ein sera nógv eftirspurdur fyrilestra- og skeiðshaldari.

- Tú VELUR, hvat tú sært og hugsar, og tú verður tað, tú hugsar. Ven teg tí at hugsa jaliga
- Áðrenn tú kanst broyta mátan, tú ert uppá, mást tú broyta mátan, tú hugsar uppá
- Gert tú tað, ið tú altíð hevur gjørt, so fært tú tað, sum tú altíð hevur fingið
- Tú kanst ikki broyta fortíðina, men tú kanst oyðileggja nútíðina, við at stúra fyri framtíðini



Undir Fossum 81
FO-700 Klaksvík
Tlf. 525 525
feigin@feigin.fo
www.feigin.fo