



'Bevar mig vel'



Hvordan 'bevarer'  
du dig selv i en  
presset hverdag?

- Ønsker du at tage hånd om dig selv i en presset hverdag?
- Længes du efter mindre stress og mere overskud til det vigtigste?
- Ønsker du konkrete værktøjer og vejledning til at imødegå hverdagens udfordringer?

## *"Sårbarheden er nøglen til at imødegå hverdagens udfordringer og til at få mere overskud til det vigtigste i dit liv".*

'Bevar mig vel' er et stressforebyggende onlinetilbud til dig, der arbejder i sundhedssektoren og andre interesserede, der oplever sig pressede hverdagen. Forløbet sætter fokus på at tillade sig selv at være sårbar, og ikke altid at kunne klare det hele.

**Hvor:** Forløbet er tilrettelagt som et onlineforløb med mulighed for kontakt og samtaler undervejs med kursusleder, Helle Gottenborg m.fl. samt de andre kursusdeltagere. Der er løbende tilmelding og det er muligt både at tilmelde sig som enkeltperson eller gruppe.

**Hvornår:** Det er muligt at tilmelde sig individuelle forløb efter d. 14. juni 2019. Fællesforløb begynder d. 28. august 2019.

**Pris:** 1.600 kr. inkl. 2 individuelle samtaler på 20 min.

Det er muligt at tilkøbe yderligere samtaler efter behov. Dette aftales individuelt. Medlemmer af DKS får 15 % rabat (Se mere om medlemskab på [www.dks-forum.dk](http://www.dks-forum.dk))

### **Vil du vide mere?**

Kontakt Udviklingskonsulent i DKS Annette

Langdahl: [kontakt@dks-forum.dk](mailto:kontakt@dks-forum.dk) mobil: 40445768

### **Tilmelding og yderligere info**

Tilmelding på [www.dks-forum.dk](http://www.dks-forum.dk)

### **Baggrund**

Forløbet er udviklet i et tæt samarbejde mellem Dansk Kristelig Sygeplejeforening og stresscoach og sygeplejerske Helle Gottenborg og er en del af Dansk Kristelig Sygeplejeforenings arbejde med forebyggelse af stress. Forløbet bygger på det kristne menneskesyn.

