



'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?

## *'Bevar mig vel' er et stressforebyggende tilbud til dig, der arbejder i sundhedssektoren og andre interesserede*

### Forløbet sætter fokus på

- hvordan du bedst kan blive 'bevaret vel' som et helt menneske både privat og i dit arbejdsliv
  - det der betyder noget for dig i hverdagen
    - hvad der støjer og forstyrrer
- og hvordan du kan skrue ned for støjniveauet
  - hvordan dine livgivende pauser der ud

### Hvor

Forløbet er et onlineforløb med følgeskab med Helle Gottenborg, samt de andre kursUSDeltagere.

Det er muligt at tilkøbe individuelle samtaler med Helle Gottenborg efter behov.

### Hvornår:

Der er løbende tilmelding for grupper eller enkeltpersoner.

### Pris:

1500 kr. (medlemmer af DKS:1000 kr)

Studerende: 1200 kr. (medlemmer af DKS: 800kr)

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: 40445868

### Tilmelding og yderligere info

[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.

