

Pressemeddelelse

Skab balance i dit liv

Spændende seminar på Grindsted Erhvervsskole – fokus på stress

Hvordan skaber man balance mellem sit arbejdsliv, sociale liv og familieliv? For mange et særdeles relevant spørgsmål på et arbejdsmarked, som er ganske krævende og stressende.

På Grindsted Erhvervsskole sættes der på et spændende seminar fokus på ovenstående spørgsmål torsdag den 29. marts kl. 15-18.

Skolens kst. direktør Jesper Dahlmann opfordrer til, at man river et par timer ud af kalenderen og lader sig inspirere af Danmarks mest familievenlige personalechef Lone Pedersen og også hører psykolog og stressrådgiver Carl Collatz-Hansen give nogle bud på, hvad man selv kan gøre for at skabe balance.

Carl Collatz-Hansen har mange års erfaring med stressrådgivning, og han har virkelig noget at have sine til tider provokerende synspunkter i.

- Det er vores egen mangel på psykologisk realisme, konsekvensberegning og omtanke, der gør os stressede. Så længe vi bliver ved med at foregøgle os selv og vore omgivelser, at vi både kan have fem bestyrelsesposter, være træner af datterens lilleput-hold og samtidig

have masser af tid til at slappe af i hængekøjen, kommer vi ingen vegne. Motion, meditation og afslappende urtemedicin er typiske kure mod stress. Men de virker ikke – for der findes ingen lette løsninger, ingen mirakelkur, siger Carl Collatz-Hansen

På seminaret deltager også kvinden bag begrebet ”barnebarns anden sygedag” - personalechef på Kolding og Fredericia Sygehuse, Lone Pedersen, der er blevet kåret som Danmarks bedste chef. Lone Pedersen vil fortælle om, hvordan man kan tage hensyn til det hele menneske på en arbejdsplads.

Seminaret med Carl Collatz-Hansen og Lone Pedersen er arrangeret af Syddansk Erhvervsakademi, som er et samarbejde mellem 15 erhvervsskoler i den østlige del af Syd- og Sønderjylland.

Jesper Dahlmann oplyser, at man endnu kan nå at tilmelde sig arrangementet.

Yderligere informationer:

Kst. direktør Jesper Dahlmann
Grindsted Erhvervsskole,
Tlf. 7532 1300