

29. november 2013

Velkommen til krig og julestress v/ Psykolog Kaare Beck

Hjertelig velkommen til krigs- og anden vinterstress! (snart kommer julestress) - og lidt om hvad du og dine kan gøre ved den.

Små tips og tricks til at klare "krigen" - oveni al den anden stress - som du muligvis også går og bliver helt stresset over.

Et par sjove perspektiver på stress - hvad den gør, og hvad den - næsten konstruktivt - kan bruges til.

Kaare Beck er Sundheds-psykolog og har arbejdet med god og dårlig ledelse, stress, arbejdsmiljø - og virkning og forebyggelse. Han har i dag en fast psykologisk praksis på Frederiksberg.

Der bliver serveret et oplæg, tid til spørgsmål og et par små næstekærlige julelege undervejs.

Vel mødt og på gensyn! Kaare