



AKS

Akademisk Studieforbund

Stortingsgata 2, 0158 Oslo



Stressmestring og selvledelse

Hvordan takle stressede situasjoner, forebygge og unngå unødig stress, samt finne måter å utøve selvledelse på i egen hverdag

Hvordan ta regi over egen arbeidssituasjon

Foredragsholdere er Chris Ottesen og Christian H. Rafn fra Sunne organisasjoner.

Gratis for [AKS medlemmer](#)

Tid: Torsdag 29. mars kl. 11 – 15.
AKS årsmøte avholdes deretter fra kl. 15:15 – 16:15

Sted: [Oslo Kongressenter](#), Folkets hus, Youngsgate 11, 0181 Oslo, lunsj serveres kl. 12.

Målgruppe: Ansatte og tillitsvalgte i Akademisk studieforbund sine medlemsforeninger

Læringsmål: Gjennom dette temamøtet skal deltagerne få økt kunnskap om stress og kroppens reaksjon på kort og lang sikt. De skal også lære hvordan ta regi i egen jobb, samt lært noen enkle avspenningsteknikker.

Forkunnskaper: Kunnskap om egen arbeidssituasjon.

Arbeidshefte: Deltagerne vil på kurset få utdelt arbeidshefte.

Noen stikkord: Kort om stress og kroppens reaksjoner på kort og lang sikt / Positivt og negativt stress. Hva gir energi? Hva tapper for energi? / Hvor stresset er jeg? Måling av belastning / Er jeg typen som stresser lett? Måling av type A-atferd / Mine energikilder. Veier til mitt engasjement og min mestring / Mestringstro og naturlig selvhevdelse / Hvordan ta regien i egen jobb? / Vaner og mental fleksibilitet, nøkler til god stressmestring og selvledelse / Noen enkle avspenningsteknikker: oppmerksomhetsmeditasjon og kontoryoga

Påmelding skjer til AKS på mailadresse aks@aks.as innen 23. mars.



Chris Ottesen er utdannet økonom fra BI.

Han har jobbet som personalkonsulent i Aftenposten, vært rådgiver i NHO, landsforening og også jobbet som konsulent

ved NKI-skolen. Han har vært leder av konsulentavdelingen, TI (Teknologisk institutt)

Chris@sunneorg.no



Christian H. Rafn er utdannet Siv. øk. NHH.

Han har jobbet som økonomikonsulent i Avinor og Braathens. Han har videre vært informasjonssjef og personalsjef i Braathens og

adm. dir. Compact Data.

Han har også vært kurslærer i Acem-meditasjon 35 år.

Christian@sunneorg.no