

center for stress og trivsel

vi tægar fólk alvorligt

Et kursus i motivation og arbejdsglæde.
Onsdag den 13. maj 2009 kl. 9.00-17.00 i Torshavn

Når det handler om at mestre eller tackle stressfyldte situationer, er de bløde psykologiske erfaringer og indsigter i dag blevet koblet sammen med hårde neurologiske facts. Forskningen er klar og entydig. Stress er et problem, der bør tages alvorligt, men ved at fokusere på trivsel er der en vej til at undgå stress. Vores viden om stress har aldrig været større, men alligevel eskaleres antallet af sygemeldte og ramte på grund af stress. Det fortæller os, at der ikke findes nemme løsninger her.

Program:

- Hvad er stress, og hvad gør det ved vores krop?
- Stress som en dårlig vane. Stress starter ofte i barndommen, hvor vi lægger kimen til uhensigtsmæssige måder at tænke på.
- Hvordan skaber man trivsel for sig selv og sin arbejdsplads?
- Teknikker til motivation, arbejdsglæde og trivsel.
- Masser af øvelser og redskaber

Form:

Kurset henvender sig til medarbejdere såvel som til ledere. Undervisningen er afslappet, og du skal bare læne dig tilbage og suge til dig. Kurset vil bestå af konkrete anvisninger til, hvordan man skaber trivsel. Vi garanterer, at du lander med begge ben på jorden, men ikke at du nødvendigvis lander det samme sted, hvorfra du lettede.

Underviser:

Thomas Milsted. Foredragsholder og leder af Center for Stress og Trivsel. Han er en af Danmarks største eksperter inden for stress og trivsel og er forfatter til succesbøgerne:

- "Stress. Sådan tackles det". (Børsens Forlag)
- "Stress. Grib chancen for et bedre arbejdsliv". (Jyllands Postens Forlag)
- "Trivsel. En guide til motivation og arbejdsglæde". (Jyllands Postens Forlag)

Pris: Kun 1.600 kr. excl. moms.

Tilmelding: cfs@cfs.dk eller (45)3314 4020

Sósiálurín

FØROYABANKI

Koppseting móti lívmóðurhálskrabba

Kunnandi fundur um koppseting móti lívmóðurhálskrabba

Hóskvøldið 2. apríl kl. 19.00 í Miðlahúsinum

Katrin Kallsberg, lækni í kvinnusjúkum fer at halda fyrilestur um lívmóðurhálskrabba og um fyribyrging av hesi sjúku.

Katrin Gaard, fulltrúi í Heilsumálaráðnum kunnar um koppingartilboðið

Øll eru vælkomín

Føroya Felag Móti Krabbameini og Heilsumálaráðið



Tórsgøta 1 · Tel 34 18 00 · Fax 34 18 01
post@sosialurin.fo · www.sosialurin.fo

Bangin fyrí at flúgva

FRYGD merkir: gleði, fragd

Flogfrygd v/ Hans J. Hermansen
bjóðar viðgerð fyrí flogræðslu

HVAT ER Í TILBOÐNUM?:

- Viðgerð fyrí flogræðslu
- 1 gisting á Hotel 62 N
- Kunning frá flogskipara um at flúgva (ymisk ljóð o.a.)
- Flogferð Vágar-Keypmannahavn-Vágar
- Innivist á gistingarhúsi í Keypmannahavn 2 nætur (3 nætur?)
- Viðgeri er við á allari ferðini
- Í minsta lagi 4 fólk, í mesta lagi 7 fólk hvørja ferð
- Maki/vinur/kenningur (1 fólk) sleppur við, um tað er ynskiligt, lagaligar treytir. Kr. 3.900,-

Vit hava drúgvar og góðar royndir við TFT-viðgerð fyrí flogræðslu (og fyrí aðrar ræðslur, t.d. hæddar-, sjó- og vatnræðslu, eiturkopparræðslu og fyrí mangt annað).

Øll kunnu læra at tora – eisini at tora at flúgva.

Meiri fæst at vita um TFT-viðgerðarháttin á: www.tankefeltterapi.info
Fleiri upplýsingar fáast á tlf. 218777, t-postur: hajah@olivant.fo. TFT hjálpur eisini móti: Hæddar- og vatnræðslu, síglingarræðslu, móti ræðslu fyrí smáum rúmum (klaustrofobi) og móti mongum øðrum.

Kostnaður:
kr. 8.900,-

Tilmelding: 21 87 77
Samband: hajah@olivant.fo
www.flogfrygd.com

**Fólk, ið hava fingið hjálp,
fara at greiða frá á Rás 2
mikudagin 25. mars kl. 10**



Tórshavnar Kvøld- Ungdóms- og Listaskúli

Frúutrøð 1 · Postboks 353 · FO-100 Tórshavn · Tlf. 302472
Fax 302471 · kvoldskulin@torshavn.fo · www.kvoldskulin.fo

Framsýning í Kollafirði

Árliga framsýningin av næmingaavrikum í kvøldskúlanum í Kollafirði verður í fimleikahøllini í Kollafjarðar skúla, sunnudagin 29. mars. kl. 14.00 – 19.00

SKRÁ:

kl. 14.00 Jógvan Arge, formaður í Mentamálnævdini setur framsýningina

kl. 14.15 Kamarkórið syngur

kl. 15.00 Harmonikuliðið spælir

Talvkapping millum næmingar kvøldskúlans

Skipað verður eisini fyrí tombola og sølu av kaffi og køkum.

Tórshavnar Kvøld- Ungdóms- og Listaskúli