

# Hvad sir kursisterne om stressmentor forløbet....

## **Birgit Væver, Grene Danmark**

"Jeg meldte mig til kurset med det klare formål at være med til at forebygge stress i organisationen, og resultatet har været over al forventning. Med værktøjerne og en sessionsplan i hånden, var der ikke langt fra teori til handling og positive resultater. Tilbagemeldingerne fra de kolleger, der har været testpersoner i kursusforløbet, er positive. De siger alle, at de er blevet mere positive, har fået større selvværd, og at de har fået overblik og værktøjer til at klare de daglige opgaver, uden at føle sig stressede. De siger også, at de har forbedret deres evne til at håndtere de pressede situationer, der opstår i dagligdagen."

## **Intern salgschef Steen D. Nielsen, Grene Danmark**

"Da Birgit bad om at komme på kursus hos Stressmentor.nu, tøvede vi ikke med at bevilge kurset. Vi så en direkte økonomisk gevinst ved at spare eksterne konsulent timer."

"Værdien af at have en intern medarbejder med de kvalifikationer overstiger langt kursusgebyret. Vi bruger Birgit som stresscoach og har derigennem undgået sygemelding. Kollegerne bruger hende med succes som rådgiver i pressede situationer, og jeg bruger hende som sparrings partner."

"Jeg kan kun anbefale andre virksomheder at uddanne en inhouse stressmentor/-coach og derigennem fremme trivslen og motivationen på arbejdspladsen."

## **Søren Aaen, direktør i DanShip Ltd**

"Primært fik jeg de ønskede værktøjer til implementering af stresspolitik i organisationer. Værktøjerne og måden det kan gøres på, bliver meget konkret beskrevet.

På udramatisk vis har vi fået et naturligt forhold til emnet, og det bliver meget lettilgængelig for den enkelte at tackle de situationer, der opstår. Samtidig er det en lille investering i noget, der giver meget mening og store forandringer".

## **Andre kommentarer fra feedback skemaerne....**

Super godt – god variation, Fantastisk undervisning, Spændende og lærerigt – og meget brugbart, God energi, tryghed i selskabet, varme, glæde – jeg elsker det her kursus, Anvendelsesorienteret – rigtig fedt, ENORMT anvendeligt. Tydeligt at der ligger masser af erfaring, viden og indsigt bag jer, Kompetente undervisere, Brugbart information, serveret på en medlevende og motiverende måde...



# stressmentor.nu

Kvalificeret stresshåndtering og stressforebyggelse

Ring eller mail til Mik Ellegaard Bechmann og Dorthe Lenbroch på  
kontakt@stressmentor.nu | m: 2713 7614 / 3025 5142

