

BALANCE I HVERDAGEN

- sådan håndterer du stress

Fokus på velvære og balance

En event fra HLJ Consult giver dig et øget velvære og hjælper dig på vej mod en sundere livsstil. Det vil gavne dig både i dit arbejdsliv og i dit privatliv.

Investering i sundhed betaler sig, da afbalancerede mennesker arbejder mere effektivt. Kunne du tænke dig at:

- minimere antallet af sygedage?
- arbejde mere effektivt – uden stress?
- være i nuet og slippe alle tanker?

Stress - hvad påvirker os?

I dagens samfund er stress sammen med fedme den hurtigst voksende sygdom, og tendensen er foruroligende. Vi kan ikke ændre omverdenen, men vi kan ændre på den måde, hvorpå vi lader os påvirke. Målet er således, at du bliver bevidst om, hvordan du kan slappe af og bedst håndterer stress.

Konceptet fra HLJ Consult bygger på teori og forskning om stress og stresshåndtering med elementer fra yoga og afspænding. Stress hjælper dig i pressede situationer, men vedvarende stress kan derimod gøre dig syg.

Balance i hverdagen

Der er mange gode grunde til, at både virksomheden og medarbejderne selv ønsker en bedre balance mellem arbejdsliv og privatliv. Faktum er, at balance i hverdagen betyder mindre sygefravær og mere energi og overskud hos den enkelte.

Balance i hverdagen vil sige, at man har en meningsfuld hverdag, hvor man lever op til forventningerne hos en selv og hos omverdenen. Ofte erkender man ikke selv en sådanne ubalance før kroppen siger fra, hvilket i sidste ende kan føre til stress.

Stresshåndtering

Vi arbejder med metoder fra yoga og afspænding, som gør det muligt at frigøre spændinger og frustrationer, som ellers kan hobe sig op som følge af en travl og til tider stresset hverdag. I hverdagen jager vi rundt for at nå det hele, musklerne spændes, pulsen stiger og vi kan ikke slappe af.

Med simple teknikker som gives på eventen vil du opleve, at musklerne slipper spændingerne, kroppen falder til ro og du får mulighed for at koble tankerne fra og være i nuet. Den indre ro vil sammen med en øget kropsbevidsthed afspejle sig i kropssproget og i din holdning, som unægtelig også er din virksomheds ansigt udadtil.



Helle Lyngsgaard Johansen har arbejdet med motion og sundhed i 15 år og har igennem de sidste mange år fokuseret på kroppens indvirkning på sindet. Med en baggrund som Yogainstruktør, Personlig Træner og Ernærings- og Livsstils Coach har Helle en utrolig viden om kroppen, stress og indre ro. Er desuden uddannet Cand. Merc. og har arbejdet med salg, marketing og kommunikation i store internationale virksomheder. Praktisk viden fra erhvervslivet sat sammen med teori og forskning om stress, yoga og meditation giver spændende foredrag om sundhed, velvære og stresshåndtering.