

## Webinar = seminar på web



**Webinarserien "Få energien tilbake" er for personer som er utmattet/utbrent grunnet langvarig overbelastning og stress.**

**Webinarene holdes av psykologisk atferdsviter Linn Anette Solberg.**

## Webinarserien "Få energien tilbake"

Braker du mer krefter enn du har, vil kreftene dine reduseres. Webinarene er for deg som trenger hjelp til å få energien tilbake, ønsker konkrete tiltak som stopper den negative utviklingen og forebygger fremtidig stress.

Webinarserien går over fem måneder med ukentlig webinar på 45 minutter. På hvert webinar tas det opp aktuelle tema som stressete/utbrente står ovenfor. Du avgjør selv om du vil delta på ett eller flere webinar.

### Temaer under webinarene

- Hva skjer i kroppen under langvarig stress og overbelastning? Årsaken til ulike symptom. Konkret tiltak for å bygge opp igjen kroppen etter utbrenthet.
- De fleste sliter med varierende energi; korte perioder med noe energi, etterfulgt av lengre perioder med lavt energinivå. Hva er årsaken? Hva kan du gjøre?
- Er du realistisk mht. planer? Har du drivkrefter som fører til automatiske reaksjonsmønstre? Hvordan påvirker det deg og ditt stressnivå? Hva kan du gjøre med drivkreftene?
- Hvordan få bedre balanse i livet? Hvordan sette grenser og prioritere? Og ikke minst, hvordan kommunisere disse til andre.
- Hvordan kan du redusere ditt stressnivå?

**Sted for webinar:** pc/mac med internettilgang og høyttaler eller headset/hodetelefon

**Webinarer\*:** 15/1, 22/1, 29/1, 5/2, 12/2, 26/2, 5/3, 12/3, 19/3, 2/4, 9/4, 16/4, 23/4, 30/4, 7/5, 14/5, 28/5

**Pris:** 200 kr for hvert webinar (180 kr ved samlet betaling for minimum ni webinarer)

**Pris for hele webinarserien** (165 kr ganger 18): 2970 kr. Betaler din arbeidsgiver, så send oss navn og e-postadresse til kontaktperson.

**Påmelding:** linn@stresscoaching.no

\* Ved eventuell endring av dato, gis det beskjed minst en måned på forhånd.

- Når kan du begynne på jobb igjen? Tilbake i hverdagen; hvordan kan du forhindre at dette skjer igjen?

### Hvorfor fem måneder?

- Er du utmattet/utbrent, har du ikke overskudd til å fikse alt på en gang. Små, fokuserte og langsiktig tiltak, er mye bedre enn ambisiøse skipperter. Fokus er derfor på en ting av gangen.
- For å begrense belastningen er webinarene på 45 minutter.
- Temaene i begynnelsen vil ikke være krevende. Etter hvert som overskuddet øker, vil temaene bli mer utfordrende.
- Viktig informasjon kan repeteres regelmessig og ny viten kan bygges på allerede etablert kunnskap.
- Hjelper å holde motivasjonen oppe - det tar tid å få tilbake energien og bygge opp igjen kroppen.

### DVD

Et alternativ til webinarene er DVDer med opptak av foredragsserien "Få energien tilbake". Ta kontakt for mer informasjon.

## Få energien tilbake – webinarserie for utbrente

### Webinarer våren 2013\*

følgende tirsdager kl. 1300-1345:

15/1, 22/1, 29/1, 5/2, 12/2, 26/2, 5/3, 12/3, 19/3, 2/4, 9/4, 16/4, 23/4, 30/4, 7/5, 14/5, 22/5, 28/5

\*ved evt. endring av dato, gis det beskjed minst en måned på forhånd

Webinarene tas opp. Går du glipp av et webinar eller ønsker repetisjon, kan du derfor se det senere.

### Sted

pc/mac med internettilgang og høyttaler eller headset

### Pris

200 kr pr. webinar  
(180 kr ved samlet betaling for minimum ni webinarer)

### Pris for hele webinarserien

2970 kr  
(165 kr ganger 18 webinarer – forutsetter samlet betaling)

### Påmelding

linn@stresscoaching.no

### Antall deltakere

maksimalt 15 personer pr. webinar

### Webinarenes målgruppe

Personer som er utmattet/utbrent grunnet langvarig overbelastning og stress.



### Linn Anette Solberg

Psykologisk atferdsviter med spesialisering innen stress og utbrenthet. Tidligere forsker ved SINTEF og rådgiver i Norges Forskningsråd. Jobber nå med å hjelpe personer redusere stress i deres hverdag og bygge seg opp igjen etter utbrenthet.

Se neste side for mer informasjon

**Deltakeravgift** betales ved påmelding til konto 1503 29 22446.

## Foredragsholder: **Linn Anette Solberg**

**Bakgrunn.** Jeg er psykologisk atferdsviter (hovedfag i psykologi) med spesialisering innen stress og utbrenthet.

Jeg har tidligere jobbet i SINTEF med problemstillinger knyttet til stress og endringer i bedrifter, som rådgiver i Norges forskningsråd og med militærmedisin i Forsvaret.

**Honningfella.** Allerede før jeg var ferdig med studiene, fikk jeg drømmejobben som forsker ved SINTEF. Jeg gikk rett i det vi kaller "honningfella", og ble etter hvert utbrent.

**Manglende kunnskap.** Jeg opplevde at det var stor mangel på kunnskap hos helsevesenet, trygdeetat og arbeidsgiver om hvordan min utbrenthet skulle takles og behandles.

Ingen kunne gi meg konstruktive råd eller forslag på hvordan bli frisk. Jeg måtte finne ut alt selv. Dette førte til at det tok mye lengre tid for meg å bli frisk enn nødvendig.

Her måtte noe gjøres!

**Hjelper andre.** I dag hjelper jeg personer å redusere stress i deres



hverdag og bygge seg opp igjen etter utbrenthet.

**Kunnskapsspredning.** Gjennom foredrag og kurs bidrar jeg til økt kunnskap hos behandlere og i bedrifter.

**Videreutvikling.** En viktig del av jobben jeg gjør, er å videreutvikle fagfeltet og holde meg oppdatert om andres erfaringer og vitenskapelige studier og teorier. Dette danner grunnlaget for min fremtidige doktorgrad.

### Les dette før webinar

En uke før webinar vil du motta en epost med lenke til webinar.

For å høre foredragsholder, må du velge lyd via PC eller telefon. Når du logger deg inn for å delta på webinar, får du valgene "Use computer for audio" eller "Use phone".

Vår anbefaling: Sitter du foran en PC og har hodetelefon, så velg "Use computer for audio". Hvis du sitter på et møterom med konferansetelefon, så kan du velge "Use phone".

Vi anbefaler at du logger deg på webinar 10 minutter før det starter slik at vi får sjekket at du har lyd.

Ved avmelding er innbetalt avgift ikke refunderbart, men kan overføres til et annet webinar. Overføring av avgiften til et annet webinar kan maksimalt skje en gang.

Dersom et webinar skulle bli avlyst i forhold til for få påmeldte eller andre ting som ligger på webinarleders ansvar, vil det settes opp en nytt webinar senere.

### Testimonier

"Tusen takk for et veldig informativt og interessant foredrag om stressmestring.

Det var mye god tilbakemelding både da vi var der og i ettertid. Ditt foredrag anbefales til å åpne sinnet for hvilke reaksjoner kroppen kan gi ved for mye stress og belastninger.

Tankevekkende var det! Tusen takk for at du ga så mye av deg sjøl."

PEFO

- Personellforbundet

"Vil bare takke for et veldig bra og innholdsrikt seminar i dag! Takk for at du vil dele dine erfaringer og viten! Det var veldig lærerikt."

Knut,

deltaker på seminar om stresshåndtering

"Takk skal du ha. Endelig vet jeg hva jeg skal fortelle pasientene mine."

Lege,

tilhører på foredrag om fysiologiske årsaker og behandling av stressrelatert utmattelse

"Foredragene har vært en flott bevisstgjøring i min prosess. Du er kjempe-dyktig, er inspirerende og har så masse god kunnskap synes jeg. Du byr på deg selv på en fin måte og det blir en god balanse mellom egne erfaringer og det faglige. Du er kunnskapsrik, ydmyk, lydhør og god å formidle. Du gjør en viktig og god jobb, Linn."

Hanne,

deltaker på foredragsserien "Få energien tilbake"

### Kontaktinformasjon

Linn Anette Solberg  
Stresscoaching

Adresse: Conradis gate 2A, 0559 Oslo

E-post: linn@stresscoaching.no

Telefon: (+47) 91 58 54 93

Skype: linnasol

### Bedriftsinterne foredrag/seminar

På forespørsel kan det holdes foredrag/seminar internt i en bedrift om stress og utbrenthet.

Ta kontakt for mer informasjon.

### Betaling og depositum

Din påmelding blir registrert så raskt webinaravgiften er innbetalt på konto 1503 29 22446. Påmelding er bindende.

Melder du deg på et webinar som er fullbooket, får du umiddelbart ditt innskudd tilbakebetalt. Vil du sikre deg en plass på et webinar, anbefaler jeg deg at du betaler avgiften umiddelbart.

Det er først til mølla som gjelder.