

Vemmetofte, den 6. december 2005

Kursusdiplom

Stressvejlederuddannelsen

Det bekræftes hermed, at **Lillbeth Pedersen** har gennemført Stressvejleder-uddannelsen hos Center for Stress i efteråret 2005. Uddannelsen består af 3 moduler á 2 dage, og der er undervist i følgende emner:

- Grundlæggende forståelse af stress
 - Herunder biologi, kemi, og neurale processer og adfærd.
- Grundlæggende indsigt i stresskilder
 - Herunder psykisk arbejdsmiljø, personlighed, sundhed, samt ydre og indre stressorer i øvrigt.
- Metoder og værktøjer til at håndtere stress
 - På arbejdspladsen, individuelt, balance mellem familie- og arbejdsliv.
- I øvrigt
 - Indsigt i kortlægning af psykisk arbejdsmiljø, brugbarheden af målinger, implementering af stresspolitik, muligheder for hjælp.
- Stressvejlederfunktionen
 - Muligheder og begrænsninger, ansvar for arbejdsproces med stresshåndtering, menneskekundskab som faglig indgangsvinkel.

Med venlig hilsen

Thomas Milsted
Daglig leder af Center for Stress

