



'Bevar mig vel'



Hvordan 'bevarer'  
du dig selv i en  
presset hverdag?

- Ønsker du at tage hånd om dig selv i en presset hverdag?
- Længes du efter mindre stress og mere overskud til det vigtigste?
- Ønsker du konkrete værktøjer og vejledning til at imødegå hverdagens udfordringer?

HelleGottenborg  
-Overvind din stress

Dansk **Kristelig** Sygeplejeforening  
- et forum for værdig pleje

*"Sårbarheden er nøglen til at imødegå hverdagens udfordringer  
og til at få mere overskud til det vigtigste i dit liv".*

Forløbet sætter fokus på at tillade sig selv at være sårbar, og ikke altid at kunne klare det hele.

**Hvor:** Forløbet er tilrettelagt som et onlineforløb med mulighed for kontakt og samtaler undervejs med kursusleder, Helle Gottenborg m.fl. samt de andre kursusedtagere. Der er løbende tilmelding, da forløbet tilrettelægges med udgangspunkt i den enkelte deltagers muligheder.

**Hvornår:** Forløbet starter i uge 43

**Pris:** 1.600 kr. inkl. 2 individuelle samtaler på 20 min. Det er muligt at tilkøbe yderligere samtaler efter behov. Dette aftales individuelt. Medlemmer af DKS får 15 % rabat (Se mere om medlemskab på [www.dks-forum.dk](http://www.dks-forum.dk))

### **Vil du vide mere?**

Skriv en mail til: Kursusleder Helle Gottenborg: [kontakt@hellegottenborg.dk](mailto:kontakt@hellegottenborg.dk), mobil: 26164146 eller Udviklingskonsulent i DKS Annette Langdahl: [dks.forum@gmail.com](mailto:dks.forum@gmail.com), mobil: 40445768

Følg med på [www.dks-forum.dk](http://www.dks-forum.dk)

### **Baggrund:**

Forløbet er udviklet i et tæt samarbejde mellem Dansk Kristelig Sygeplejeforening og stresscoach og sygeplejerske Helle Gottenborg og er en del af Dansk Kristelig Sygeplejeforenings arbejde med forebyggelse af stress. Forløbet bygger på det kristne menneskesyn.

