



# Danmarks Mentale Sundhedsdag

## 3-timers workshop

### Få styr på stress – én gang for alle

Du kan ikke *tænke* dig til at reducere stress. Men du kan *træne* dit nervesystem til at reagere anderledes, når det bliver presset.

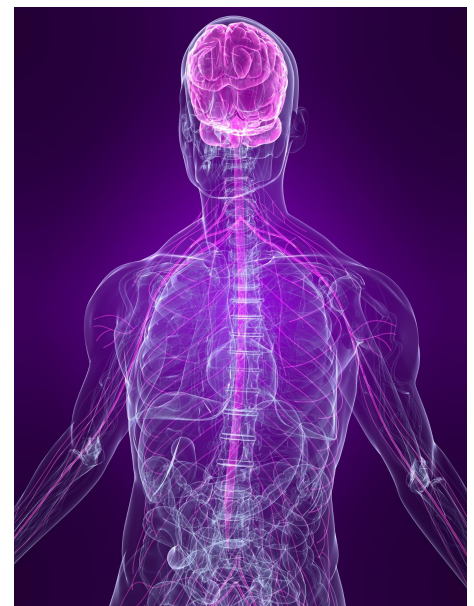
Denne banebrydende workshop viser jer, hvordan I kan ændre det, de fleste ikke ved, de kan ændre:

#### Hvad der stresser.

Samme pres. Samme ansvar. Samme krav. Men uden stress.

Gennem leg med triggers bliver I udfordret, presset og skubbet blidt ud af komfortzonen – som team.

I får en ny oplevelse, et nyt sprog og en ny tilgang til stress. En tilgang, der gør det muligt at få styr på stress – én gang for alle.



#### Pris:

**3 timers faciliteret workshop – 10.000 kr. ex moms**

#### Søg om tilskud

Søg op til **10.000 kr.** i støtte til et arrangement på Danmarks nationale mentale sundhedsdag **Uge 41** – Ansøg via **Velliv Foreningen** senest **1. juni 2025**

KONTAKT

ANSØG HER



# Danmarks Mentale Sundhedsdag

## Det får I med fra workshoppen

I vil opleve en guidet simulering af hverdagens stress-triggere – og lære at *lytte til* og *tage kontrol* over hele nervesystemet. Med hovedet og kroppen. Så I kan omprogrammere gamle reaktionsmønstre – her og nu.

### I vil forstå:

- ✓ Hvorfor klassisk stresshåndtering som pauser, ferie og sygemeldinger ofte bare udskyder problemet
- ✓ Hvorfor regulering via meditation, mindfulness og yoga kan skabe afhængighed af løsninger, der ikke holder i pressede situationer
- ✓ Hvordan vi i stedet går til *roden* – nervesystemet – på en praktisk, jordnær måde, der kan bruges direkte i hverdagen

## Denne workshop er:

- 🧑 For ledere og teams, der vil **træne ro under pres** – ikke bare tale om det
- 🔧 En oplevelse, der styrker forståelsen af hinandens forskelligheder og bringer jer tættere sammen
- 🚀 Et første skridt mod *reel forandring* – ikke endnu et godt råd
- 🧠 En praktisk tilgang til trivsel, hvor **kroppen kommer med** – og hovedet kan få ro



### Facilitator:

**Aske Ludvig Rask**

Udvikler af

**nervesystemsprogrammering  
og NSP-Træning**

Danmarks førende stemme i omprogrammering af stress, angst og traumer i nervesystemet

Podcastvært på

“Nervesystemet – Adfærd og Forandring”