

Forår/Efterår 2025  
**Stresscoaching**



**ATHLETIC  
BUSINESS**

# Hvordan håndterer du stress i hverdagen?

Stress er ikke en sygdom! Men du kan blive syg af konstant at være stresseet. 57% af alle danskere oplever stress jævnligt. Alligvel ved de færreste hvordan man egentligt håndterer stress. .

Stresscoaching er en to-dages uddannelse som giver værktøjer og indsigt.



**ATHLETIC**  
BUSINESS



På Athletic Business Stresscoaching starter vi med at afmystificere begrebet. Vi går i dybden med de forskellige stressorer i vores hverdag og hvordan vi lærer at skabe balance. Ved coaching og samtaler kan vi løsne op og hjælpe andre med at få det bedre. Vi arbejder også med en work/life balance samt aktive handlingsplaner.

## Stresscoaching

**2 DAGE**

**Forår/Efterår  
2025  
Kl. 09.00-16.00  
Vallensbæk**

### Program og indhold:

- Forståelse og begreber
- Stressorer
- Balancer og dynamik
- Vaner og adfærdsforståelse
- Work/Life balance
- Coaching principper
- Små skridt til et større mål
- Etik og moral



# Prisen er næsten for god til at være sand.....

Prisen for Athletic Business Stress Coaching– et to dages kursus

**kr. 3.995,- ekskl.moms**

Prisen er inclusive materialer og opfølgning.

\*fuld forplejning (let morgenanretning, kaffe/the, lækker frokost og eftermiddagskage)

pr dag kr. 150,-





**Vi har kridtet banen  
op. Skal du med? Der  
er begrænsede  
pladser.**

Send din tilmelding til  
[mark@athleticbusiness.dk](mailto:mark@athleticbusiness.dk)

Skulle du have spørgsmål så ring 29 888 288



# Vi træner organisationer og mennesker med at løfte kompetencer og præstationer.



9.000 mennesker  
trænet



+ 100 virksomheder  
hjulpet



10.000 coaching  
timer



+25 læringstemaer

Siden 2005. Partnerejet.

