



Frydendalsvej 24
1809 Frederiksberg C
Telefon 33 22 33 22
Telefax 33 22 42 11
www.klfnet.dk
klf@klfnet.dk

Til tillidsrepræsentanten /
suppleanten

5. februar 2019
TR-udsendelse nr. 28 18/19

Københavns Lærereforening inviterer til weekendkursus 22.-23. marts 2019
på Sinatur Hotel Frederiksdal

Angst hos børn og unge

Angst er en følelse, vi alle kender til og har mærket. Angst er en hel almindelig følelse. Men for omkring 5% af alle børn og unge i skolealderen kommer angst til at fylde så meget, at det er ødelæggende for deres liv.

Hvordan kan vi forstå den stigende forekomst af børn og unge, der oplever symptomer på angst og stress?

Hvilke konsekvenser kan det få for det enkelte barn/ung, hvis det i en længere periode mistrives eller har angst. Hvilke behandlingsmuligheder er der for børn og unge, der har store problemer med angst/mistrivsel?

Præsentation af angstforeningens materiale 'Vær ikke bange for angsten'

Oplæg ved Cand. psyk. aut Carsten Juul

Sund Præstation

Hvordan yder vi vores bedste og bevarer et engageret arbejdsflow dag efter dag og år efter år?

Hvordan balancerer vi på det tveæggede svær af sund stimulans og giftig overbelastning?

Hvordan sparer vi på kræfterne, hvordan regulerer og restituerer vi klogt, og hvordan holder vi nervesystemet sundt og stærkt, så vi kan skabe de resultater, der er brug for?

Det handler om nærvær, fordybelse, arbejdsro, begejstring og mening.

Oplæg ved Storm Steensgaard, forfatter cand. mag. i klassisk filologi, stressrådgiver

Tidspunkter:

Fra fredag 22. marts kl.15.00 til lørdag 23. marts 2019 kl. 12.00 med efterfølgende frokost.

Sted: Sinatur Hotel Frederiksdal, Frederiksdalsvej 360, 2800 Kgs. Lyngby

Transport: Sørger man selv for.

Tilmelding: På KLF's hjemmeside klfnet.dk senest **22. februar 2019**. Tilmeldingen er bindende, og udeblivelse vil medføre opkrævning af kurssets kostpris.

Meddelelse om optagelse forventes udsendt i uge 9/19

Venlig hilsen
Dorthe Rasmussen