



STRESS & MANGEL PÅ SØVN



**Alex
Haurand**

Stress – vi skal ikke bare holde til det, vi skal leve i det.

Stress er ikke bare noget, der sker for os – det er også noget, vi selv kan gøre noget ved.

Alex Haurand har uddannet over 300 stressvejledere i fagbevægelsen og deler konkrete, jordnære værktøjer til, hvordan vi kan tage kontrollen tilbage og skabe mere ro og trivsel i hverdagen.

Foredraget skærer igennem myterne og fokuserer på det, vi selv kan gøre – uden løftede pegefingre, men med masser af erfaring, humor og håb.

Hvad sker der med dig, når du ikke kan sove, og tankerne kører rundt?

Hvordan trives du? Hvordan påvirker det både arbejdslivet og ikke mindst familielivet?

Kom og hør:

Mikael Rasmussen
Søvnekspert og underviser.

Alex Haurand
Sygeplejerske, stressvejleder og mindfulnessinstruktør.

Foredraget er for medlemmer hos Dansk Metal Aalborg og afholdes:

Der vil være opstart med en let bespisning kl. 18.00.

Vi glæder os til at se dig!



**Mikael
Rasmussen**

Søvn er afgørende for både fysisk og mental sundhed, da den styrker immunforsvaret og forbedrer hukommelsen. Uden tilstrækkelig søvn risikerer man stress, koncentrationsbesvær og øget sygdomsrisiko.

Vi tager udgangspunkt i den seneste forskning på området med fokus på gode råd og brugbare teknikker til at forbedre egen søvn.

Mikael har en pædagogisk/psykologisk baggrund. Han har uddannet mere end 400 søvnvejledere og haft over 1000 borgere i søvnbehandling.