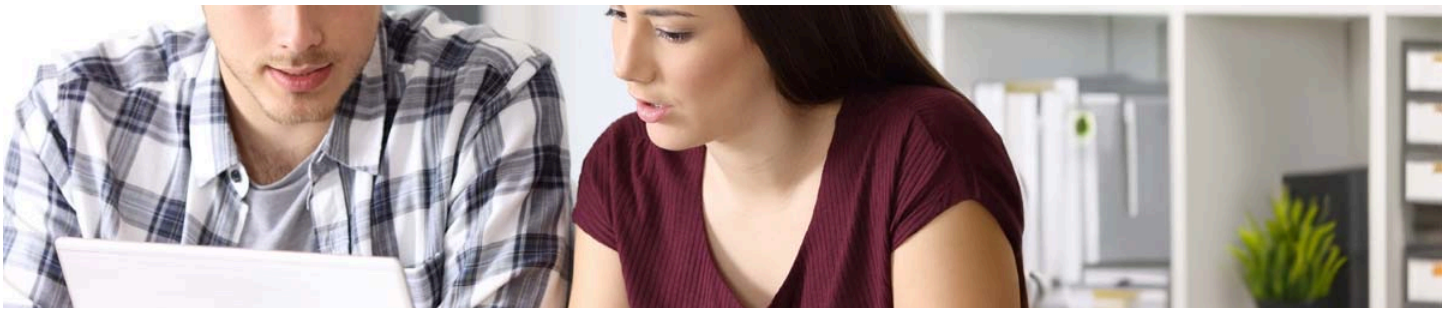


Angstfri på arbejde

I dette webinar dykker vi ned i angst og dens betydning for arbejdslivet. Du vil få en forståelse for forskellige former for angstlidelser og deres udtryksformer samt indsigt i, hvordan angst kan påvirke den enkelte og arbejdspladsen. Du vil desuden blive introduceret til, hvad man selv og arbejdspladsen kan gøre for at forebygge og håndtere angst.

Indhold
Webinaret berører bl.a.:
- Forskellige former for angstlidelser og deres typiske udtryksformer
- Hvordan angst kan påvirke arbejdslivet
- Hvilke handlinger og mønstre hos den enkelte der kan være med til at vedligeholde eller forværre angst
- Hvordan kolleger, ledere og medarbejdere kan komme til at vedligeholde eller forværre andres angst
- Forebyggende tiltag, som den enkelte selv kan gøre brug af
- Hvad arbejdspladsen kan gøre for at støtte medarbejdere med angst
- En kort introduktion til behandlingsmuligheder

Der vil være mulighed for refleksion, spørgsmål og drøftelser undervejs.

Deltagerforudsætninger
Deltagelse kræver medlemskab af TL forbund

Dato, tid & sted
Torsdag d. 26. november, 16:30 - 18:00
Online - du vil senest dagen før modtage et link

Oplægsholder
Sonja Breinholst, lektor i klinisk psykologi, leder af Center for Angst ved Københavns Universitet

Spørgsmål
Har du spørgsmål til din tilmelding, så kontakt os TL via tlarrangementer@tl.dk

DATO
26.11.2026 16:30 - 26.11.2026 18:00
Uge 48

STED
Online

KOMMENDE FRIST
25.11.2026 12:00

KURSUSBEVIS
Nej

PRIS
Gratis

GDPR

Ved tilmelding giver du accept til, at TL må dele dit navn og din e-mailadresse med underviserne, så du kan modtage linket til onlinekurset.