



Atlass kurset giver

- ▲ Viden om stress, biologisk og psykologisk
- ▲ Indsigt i egne stresshåndteringsstrategier
- ▲ Perspektiver på de systemer og samspil, barnet indgår i
- ▲ Viden om forskellige sensoriske og udviklingsmæssige aspekter
- ▲ Opmærksomhed på egne åndehuller
- ▲ Inspiration ud fra mindfulness teknikker
- ▲ Træning i at udarbejde et Stressreduktionsprogram til børn og unge

Kontakt, spørgsmål og tilmelding

Ønsker du at tilmelde dig et af vores kurser eller høre nærmere kan du kontakte;

Birgit Drasbæk Søgaard Isene

Langagerskolen
Bøgeskov Høvej 10
8260 Viby J
Mail: bdi@aarhus.dk
Tlf. 23 37 07 30
www.atlass.dk
www.langagerskolen.dk

Linda Ann Bjørslev Holm
Center for Specialpædagogiske
Børnetilbud (CSB)
Årslev Møllevej 19
8220 Brabrand
Mail: lhanse@aarhus.dk
Tlf. 30 89 98 56
www.atlass.dk



CENTER FOR
SPECIALPÆDAGOGISKE
BØRNETILBUD

LANGAGER
SKOLEN

STRESS HÅNDTERINGS- PROGRAM

For professionelle

 **Danmark**
tlass

En kursist siger

”Jeg har været på et rigtig spændende kursus, som hedder ATLASS. Det kan bruges af alle – også dig og mig, hvis det skulle være. Det handler om at se viden i et nyt perspektiv. Man ser på det enkelte individ, på netværket omkring.

I bund og grund handler det om at nedsætte stress-niveauet i den enkelte.

På kurset er vi omkring udvikling, sansning, stress og stresshåndtering. Vi arbejder i grupper og udfylder et Stressreduktionsprogram. Vi er omkring den enkeltes åndehuller og mindfulness øvelser.

Så træk vejret dybt og NYD det.”

Hvad er Atlass programmet?

Atlass programmet fokuserer på stresshåndtering hos professionelle, der arbejder med mennesker

Atlass er mere en ny måde at anskue tingene på end et konkret værktøj.

Atlass er relevant for enhver, der arbejder i stressende og udfordrende omgivelser, hvor man understøtter børn, unge eller voksne med forskellige behov.

Fokus er at øge trivsel i samspillet mellem mennesker.

Kurset er dialogbaseret og veksler mellem oplæg, øvelser og gruppearbejde.

