

Foredrag og workshops

Elizabeth Marie Normann
Psykolog, gründer og daglig leder i Frogner Psykologklinikk

Elizabeth er utdannet ved NTNU og Københavns Universitet, med erfaring fra DPS, BUP og privat praksis. Hun jobber særlig med utbrenthet hos høytfungerende mennesker i krevende yrker.

Hun er en etablert formidler med over 21 700 følgere på Instagram som **@relasjonspsykologen**, og er ofte gjest i podkast, radio og media, blant annet i **NRK, Aftenposten, Dagbladet, Bergens Tidende, ELLE og KK**.

TEMA

Overfungering og utbrenthet hos dem som leverer mest

Utbrenthet rammer ofte dem som sier ja, tar ansvar og leverer, helt til de ikke klarer mer. Elizabeth forklarer hva overfungering er, og hvorfor det er så vanskelig å sette grenser når man er vant til å ordne opp.

DELTAKERNE FÅR

- et språk for å kjenne igjen overfungering hos seg selv og kolleger
- kunnskap om tidlige tegn på utbrenthet
- spørsmål å ta med videre, som medarbeider og som leder

FORMAT

Foredrag	45–60 minutter, til fagdager, frokostmøter og samlinger
Workshop	En halv dag for ledergrupper og team, med tid til refleksjon og samtale
Passer for	Arbeidsplasser i krevende yrker, gjerne med mange unge medarbeidere, for eksempel i finans, konsulentbransjen, juss, medisin og helse- og omsorgsyrker
Språk	Norsk eller engelsk

ANDRE TEMAER

Eller et tema dere velger selv

Flink pike-syndromet og prestasjonspress · Selvkritikk og den indre kritikeren · People pleasing og grensesetting · Psykologi, kunst og det ubevisste

Vi skreddersyr opplegget til dere, og Elizabeth kommer gjerne til dere, også utenfor Oslo.

1. Send en forespørsel

Fyll inn skjemaet på nettsiden, eller send en e-post om anledning, antall deltakere og tidspunkt.

2. Vi foreslår et opplegg

Tema, form og lengde tilpasses dere, enten det er et kort innslag eller en halv dag.

3. Dere får et tilbud

Tilbudet inneholder forslag til opplegg og pris, og er uforpliktende.

TA KONTAKT

bedrift@frognerpsykologklinikk.no
frognerpsykologklinikk.no/foredrag-og-workshops

Frogner Psykologklinikk
Bogstadveien 6, 0355 Oslo
Relasjonspsykologen AS, org.nr. 934 501 535
Foredrag og workshops er opplæring, ikke behandling.