

# Fjern brokken over ting, der ikke kan ændres

**Gitte Friis, Victory Coaching** markerede to nye uddannelser samt et 12 års jubilæum med en reception.

Af Lene Lund

**RECEPTION:** Hvad kan man gøre, for at få arbejdsglæden tilbage? Det er blot en af mange spørgsmål, som coach Gitte Friis stiller, når hun i virksomhedssammenhæng skal forsøge at motivere medarbejderne og sikre et godt arbejdsliv.

- Brok kan være en årsag til, at folk går ned med stress, og det er måske en af de ting, man selv kan ændre på, fortæller Gitte Friis, som naturligvis mener, at uhenigtsmæssige ting skal ændres.

- Men hvis brokkeriet er over ting, man ikke kan ændre på, er det ikke værd at spilde tid på. Det ska-



Gitte Friis - i midten - fejrede ved en reception på ECH Park, at hun har 12 års jubilæum og at hun netop har tilføjet to masteruddannelser som henholdsvis mastercoach og masterstresscoach.

ber bare negativitet frem for arbejdsglæde, pointerer Gitte, som i sidste uge inviterede til reception for at fejre sit 12 års jubilæum, og at hun netop har tilføjet en mastercoach- og masterstresscoachuddannelse til sit CV.

- 90 procent af mine opgaver er relateret til virk-

somheder, enten i form af foredrag eller workshops, hvor det drejer sig om medarbejderudvikling, ledersparing og stresshåndtering.

Ikke mindst stress er et emne, som fylder meget i rådgivningen og på privatadressen Hjerting Strandvej 144 har hun etableret

» **Brok kan være årsag til, at folk går ned med stress, og det er måske en af de ting, man selv kan ændre på.**

Gitte Friis,  
Victory Coaching

## FAKTA

Stress kan ramme alle - rig og fattig, rengøringsassistenten og erhvervslederen. Og ofte er det de mest pligttopfyldende, der bliver syge. Stress er de forandringer, der sker i kroppen og i hjernen, når vi belastes indefra af vores følelser og tanker, eller udefra af for eksempel arbejdet. Forandringerne skyldes stress-hormoner, som udløses, når vi er pressede.

Mennesker, der har været udsat for stress i længere tid, kan blive alvorligt syge både fysisk og psykisk.

Selv om en undersøgelse foretaget i EU konkluderer, at hver 3. europæer i større eller mindre grad lider af stress, er stress endnu ikke anerkendt som arbejdsskade

en coach-hytte, hvor man i fred og ro i skønne omgivelser og på neutral grund kan tale om det, der presser sig på.

- Det giver en tryghed, at der ikke er forstyrrende elementer, når der skal findes frem til håndgribelige værktøjer, der skal hjælpe den person, som skal bringes videre, fortæller Gitte Friis, der med sine to nye uddannelser har fået mulighed for at bringe endnu flere værktøjer i spil, når der skal sættes positiv fokus på både virksomhedskultur, arbejdsglæde, motivation og stresshåndtering.

- Et foredrag og/eller en

workshop målrettes efter virksomhedens ønsker, og her afsløres det ofte tydeligt, hvis der er medarbejdere, som mistrives og mangler arbejdsglæde og motivation. Altsammen ting, som kan måles på virksomhedens bundlinje, fortæller Gitte Friis, som glæder sig til også i årene fremover at inspirere og motivere virksomheder og ledere til sammen med medarbejderne at sikre en godt arbejdsmiljø til glæde for alle.

Respons: llu@ugeavisen.dk  
telefon 76 11 42 18

**VIDSTE DU AT Lauritz.com har åbent – også for dig – alle hverdage + lørdage?**

Besøg vores showroom på Oddesundvej 28. Her finder du varer i alle prisklasser. Få en gratis vurdering og en uformel snak med vores eksperter. Kig forbi og få inspiration – Lauritz.com i Esbjerg er for alle.

AUKTIONSHUSET LAURITZ.COM ESBJERG  
Oddesundvej 28 · 6715 Esbjerg N  
7612 1700 · esbjerg@lauritz.com  
M-T-O 11-15 · T 11-18 · F 11-16 · L 10-14

**Lauritz.com**  
A little better

## Ring efter Gulvbussen

- vi besøger dig, når du har tid

Vi har bussen fuld af prøver på tæpper, trægulve, laminat og vinyl, så du kan se produkterne i dit eget hjem.

**Gulvafslibning** SPAR MOMSEN  
Pr. m<sup>2</sup> **89,-** Fra kr.

**Tæpper**  
Pr. m<sup>2</sup> Monteret **69,-** Fra kr.

**Trægulve Laminat**  
Pr. m<sup>2</sup> Monteret inkl. underlag **218,-** Fra kr.

**Jysk Gulvmontering** **20970078**  
Gulve i 3 generationer  
WWW.JYSGULVCENTER.DK  
dag/aften/weekend

**GRATIS MÅLTAGNING OG MONTERING**



**Altid op til 50% rabat på alt i butikken**

- VI SÆTTER BATTERIER I ALLE URE
- VI GRAVERER I ALT
- VI FORETAGER ALT I URE- OG SMYKKEREPARATIONER

GULD • SØLV • URE  
**OUTLET**

GULD • SØLV • URE  
**OUTLET**

Kongensgade 34 (lige over for Midt-I) 6700 Esbjerg, tlf. 75129505

DIN LOKALE LEVERANDØR AF  
**hunde - og kattefoder**

Vi har mange års erfaring som hundeejere og forhandlere af foder - og hjælper dig gerne med at finde det rigtige foder til din hund eller kat.

Erik & Lena Aalund

**Gilpa.dk**

Specialister inden for hunde- og kattefoder

Tlf.: 75 26 44 00 - Mail: info@gilpa.dk - 6800 Varde

Se vores store udvalg af foder på: **Gilpa.dk**





# I verdens værste vejr...

## ...har du brug for verdens bedste rustbeskyttelse

Det danske klima er verdens mest rustfremkaldende og din bil er konstant under rustangreb – året rundt.

Hos dit lokale Dinitrol Center er din bil i de bedste hænder. Vi behandler din bil ud fra mange års erfaring og indgående kendskab til, hvordan lige netop *din* bil skal behandles – og beskyttes!

**Book tid i dag på nedenstående telefonnummer eller på vores hjemmeside.**

Dæmp støj fra dæk og vej med Dinitrol Lyddæmpning.

Ring og få et godt tilbud.

### DINITROL CENTER ESBJERG

Murervej 3, 6710 Esbjerg V | 75 10 10 99 |  
post@ktantirust.dk . www.ktantirust.dk