

Stresscoachuddannelse for professionelle, der arbejder med
rådgivning, coaching og behandling af stress.



MATZAU STRESSCOACH- UDDANNELSE

BLIV CERTIFICERET STRESSCOACH / STRESSRÅDGIVER

Januar - Juni 2026

Matzau Erhvervspsykologer
Vesterbrogade 60 A • 1620 København V
www.matzau.dk

 **MATZAU**
ERHVERVSPSYKOLOGER

STRESSCOACH

Bliv uddannet i stresscoaching og stressrådgivning på Danmarks eneste uddannelse baseret på coachen som ekspert, krisevejleder og rådgiver.



BRÆNDER DU FOR AT HJÆLPE mennesker såvel som virksomheder med et af nutidens største problemer, nemlig stress? Så er dette uddannelsen for dig.

Bliv uddannet og certificeret i stresscoaching & stressrådgivning af erhvervpsykolog & direktør Majken Matzau.

MÅLET FOR UDDANNELSEN er at uddanne skarpe, specialiserede, bevidste og erfarne professionelle, der i praktisering af stresscoaching & stressrådgivning kan hjælpe virksomheder med at nedbringe stress i deres organisation og hjælpe stressramte medarbejdere nænsomt og effektivt tilbage i arbejdet.

MATZAU STRESSCOACHUDDANNELSE er en erhvervpsykologisk uddannelse og den eneste af sin slags i Danmark. Uddannelsen retter sig mod at uddanne den professionelle i at arbejde i grænsefeltet mellem rådgiverrollen og coachrollen og således kunne varetage den samlede proces fra kriserådgivning og evt. sygemelding, opbygning, erkendelse samt indslusning på jobbet efter endt sygemelding.

UDDANNELSEN HENVENDER SIG til professionelle, der arbejder eller ønsker at arbejde med rådgivning, coaching og behandling af stress. Uddannelsen varetages af Majken Matzau og er rettet mod coaches, konsulenter, ledere, psykologer og andre professionelle, der ønsker at udvikle deres

faglige ekspertise til at adressere og afhjælpe alvorlig stress hos såvel individer som i virksomhederne.

GENNEM UDDANNELSEN i stresscoaching og stressrådgivning hos Matzau Erhvervpsykologer erhverver du og din virksomhed en unik proces og metode, udviklet af stressekspert og erhvervpsykolog Majken Matzau, der sikrer den absolut optimale ekspertise på stressområdet.

På baggrund af uddannelsens og metodens særligt avancerede niveau og specialisering får du og din virksomhed et unikt kvalitetsstempel, der er adgangsgivende til at arbejde med alvorlig stress på såvel det erhvervpsykologiske som det personlighedspsykologiske plan.

MÅLET FOR EN STRESSCOACH er ikke blot at fungere som stressrådgiver, men ligeledes at kunne fungere som professionel sparringspartner og rådgiver for HR-funktionerne, ledelsesfunktionerne samt de øvrige involverede parter. Som Matzau Stresscoach & Stressrådgiver bliver du

derfor trænet i at arbejde med stressproblematikker på et erhvervpsykologisk og organisatorisk plan, og du lærer her at forankre stresscoachingarbejdet i klientens interne organisation.

SOM MATZAU STRESSCOACH bliver du samtidig videreuddannet til at fungere som den rådgiver og ekspert, der udarbejder diagnoser, prognoser og handlingsplaner for klienten. Du bliver trænet i at rådgive om sygemelding, og du bliver klædt på til at bringe den stressramte kunde såvel som virksomheden igennem det totale forløb; krisefasen, opbygningsfasen, erkendelsesfasen og endelig indslusningsfasen på jobbet.

SOM MATZAU STRESSCOACH bliver du således uddannet i at veksle mellem rådgiverrollen, vejlederrollen og coachrollen. Du bliver trænet i at rådgive om komplekse stress-situationer i kundens ydre liv såvel som i kundens indre, psykologiske univers.

UDDANNELSENS INDHOLD



MODUL 1

8. - 9. januar 2026

Erhvervspsykologisk viden & forskning om stress

- Definitioner på stress – biokemisk såvel som psykologisk
- Statistikker og fordelinger
- Symptomer og signaler
- Situationer og faktorer, som skaber stress
- Den erhvervspsykologiske kontekst

MODUL 2

26. - 27. februar 2026

Kriserådgivning: Diagnose, prognose & handleplan

- Håndtering af mennesker i krise
- Kontrakt med klient/arbejdsgiver
- Diagnosticering ift. sygemelding
- Prognose for sygemelding
- Rådgivnings- og behandlingsplan ift. sygemelding
- Kontakt og samarbejde med HR/arbejdsgiver
- Tilbage melding til og rådgivning af HR/arbejdsgiver



UDDANNELSENS INDHOLD



MODUL 3

9. - 10. april 2026

Rådgivning om sygemelding igennem 3 faser

- Vejledning af den stressramte gennem sygemeldingsperiode
- At føre den stressramte igennem "nedturen før opturen"
- Opfølgning på rammer og aftaler
- At bringe den stressramte hjem til sin krop
- At skabe håb og retning gennem narrative teknikker

MODUL 4

6. - 7. maj 2026

Indslusning på arbejdspladsen i samarbejde med virksomhederne

- Indslusningsplaner for den stressramte på jobbet
- Rådgivning af HR og nærmeste leder i virksomheden
- Den gradvise åbning for nye muligheder
- At etablere nye og sundere grundantagelser

MODUL 5

11. - 12. juni 2026

Personlighedspsykologien & Certificering

- Indslusningsplaner for den stressramte på jobbet
- Rådgivning af HR og nærmeste leder i virksomheden
- Den gradvise åbning for nye muligheder
- At etablere nye og sundere grundantagelser
- Certificering



PRAKTISKE OPLYSNINGER



Form

Uddannelsen veksler mellem teoretiske oplæg, træning, øvelser og gruppesupervision. Uddannelsen stiller krav om ansvarlighed, indlevelse samt erfaring til deltageren.

Hvem

Konsulenter, coaches, terapeuter, HR- professionelle, tillidsfolk, ledere og behandlere.

Hvornår

5 x 2 dages moduler fra kl. 9:30-16:30 med start d.8. januar 2026

Hvor

Vesterbrogade 60A

Pris

Kr. 44.900 inkl. materialer, ekskl. moms

Tilmelding

www.matzau.dk



Matzau's kursister udtaler:

"Fantastisk blanding af teori og træning. Og så har det i den grad været en rejse på eget plan. Jeg er blevet bevidst om egne projektioner. En bevidsthed som gør, at jeg er blevet langt mere sikker i min stresscoaching. Tak Majken!"

Pia Blume, Senior Technician

Novo Nordisk

"Uddannelsen har oversteget mine forventninger. Uddannelsen har givet mig stor værdi i form af værktøjer og processer samt en mere kompetent håndtering og forebyggelse af stress."

HR-Partner Kirsten Schmidt

Oticon

"Alle store virksomheder med en HR afdeling, burde have mindst én uddannet stresscoach fra Majken Matzau. Det kan ikke andet end betale sig på alle konti. Så hvad venter du på!? Jeg anbefaler klart uddannelsen."

HR-Konsulent Christina Kirkegaard,

Atkins Danmark A/S

UNDERVISER MAJKEN MATZAU



Majken Matzau

(1969) er en af landets førende erhvervspsykologer med over 25 års erfaring i stressrådgivning. Hun er indehaver af Matzau Erhvervspsykologer og har siden 2008 uddannet konsulenter, ledere og behandlere i sine metoder til stressbehandling på Matzau Stresscoachuddannelse. Majken er en efterspurgt foredragsholder i stressmanagement, og hun har igennem mere end 25 år engageret publikummet i dansk erhvervsliv fra scenen.

Majken er uddannet psykolog fra Københavns Universitet, autoriseret af Dansk Psykolognævn og endvidere uddannet civiløkonom fra Handelshøjskolen i København. Hun har siden 1997 udført erhvervsrettet psykologarbejde og konsulentopgaver samt udviklet og ledet organisations- og lederudviklingsprojekter for en lang række nationale og internationale virksomheder.

Majken fungerer endvidere som Executive Coach og rådgiver for direktions- og bestyrelsesmedlemmer samt indehavere og ejerledere.

Ekspertrolle og medier

Majken fungerer som ekspert i stress og ledelse for landets førende medier bl.a. på DR, TV2, Berlingske Media, Børsen og JP.

Forfatterskab

Majken er forfatter til bogen Rigtige mænd går også i sort (2014), Stressfri på tolv uger eller mer' (2012) samt bogen Stress-coaching – Coaching i grænselandet, som udkom fra Børsens forlag i 2009.

Majken er endvidere forfatter til en lang række artikler for aviser, medier og fag-tidsskrifter. Alle disse kan downloades på www.matzau.dk.

