

STRESSHÅNDTERING



KURSUS I AT FOREBYGGE OG HÅNDTERE STRESS – HOS DIG SELV, KOLLEGERNE OG PÅ ARBEJDSPLADSEN

Stress kan tages i opløbet

Hvert år knap 62 millioner arbejdstimer tabt på danske arbejdspladser på grund af stressrelateret fravær. De fleste sygemeldinger kunne være taget i opløbet. Det kræver, at ledere og medarbejdere kan se de tidlige tegn, ved, hvad de skal gøre, og har rammer, der ikke genskaber stressen.

Målgruppe

Kurset henvender sig til ledere og nøglepersoner med ansvar for andres stress: HR, arbejdsmiljø- og tillidsrepræsentanter. Det er dem, der skal genkende de tidlige tegn, tage samtalen og ændre de rammer, der skaber stressen.

Udbytte

Som deltager får du:

- viden om, hvad stress er, hvordan den udvikler sig, og hvornår den bliver alvorlig
- evnen til at genkende de tidlige tegn hos dig selv og hos kolleger
- konkrete værktøjer til at forebygge og håndtere stress i din egen hverdag – bl.a. prioritering, grænser, pauser og restitution
- redskaber til samtalen med en medarbejder eller kollega, der viser tegn på stress – før, under og efter en sygemelding
- overblik over, hvad der virker på arbejdspladsen, og hvad der er den enkeltes ansvar

Indhold

Kurset giver dig svar på spørgsmålene:

- Hvad sker der i krop og hjerne, når vi bliver stressede, og hvornår er stress sund?
- Hvordan genkender du de tidlige tegn hos dig selv og andre, før en sygemelding?
- Hvad kan du selv gøre: prioritering, grænser, pauser, søvn, restitution og tankemønstre?
- Hvordan tager du samtalen med en kollega eller medarbejder, der viser tegn på stress?
- Hvad skal der til for en god tilbagevenden efter en sygemelding?
- Hvad virker på arbejdspladsen, og hvorfor rækker gode råd til den enkelte ikke alene?
- Hvordan bruger I trivsel, styrker og social støtte som buffer mod stress?

Form og proces

Kurset varer to dage, gerne med nogle ugers mellemrum, så værktøjerne kan afprøves i hverdagen mellem dagene. Det består af en vekselvirkning mellem oplæg - i et sprog alle kan forstå - om forskningsbaseret viden og værktøjer, videoklip, spørgsmål og svar, diskussion af aktuelle udfordringer, demonstrationer, praktiske øvelser og erfaringsudveksling.

Underviser

Erhvervspsykolog Ebbe Lavendt har over 20 års erfaring med trivsel, stress og præstation i private og offentlige organisationer og har været tilknyttet Institut for Idræt og Ernæring ved Københavns Universitet. Han er den eneste danske psykolog med Master of Applied Positive Psychology fra University of Pennsylvania og har haft et forskningsophold ved Institute of Coaching, McLean Hospital / Harvard Medical School.

Praktiske oplysninger

Kurset udbydes udelukkende virksomhedsinternt. Jeg tilpasser indhold, længde og eksempler til jeres opgaver og udfordringer. Kurset kan afholdes i hele landet - gerne i naturskønne omgivelser.

Pris

DKK 50.000,- excl. moms. Prisen inkluderer korrespondance, forberedelse, afholdelse, en kopi af undervisningsmaterialet, tilladelse til at udlevere undervisningsmaterialet til de tilstedeværende samt eftersendelse af materialer. Prisen inkluderer ikke lokaler, forplejning og eventuel overnatning, som I selv står for. Hertil kommer eventuelle omkostninger til kørsel efter statens takster, bro, parkering og andre direkte udlæg samt moms. Ved transporttid over én time pr. vej faktureres DKK 600,- pr. påbegyndt time ud over den første time.

Kontakt

Kontakt venligst kursusleder Ebbe Lavendt, 4044 4366, el@positivpsykologi.dk.