



Stress eller trivsel?

inspiration til et bedre psykisk arbejdsmiljø

En bevidst og positiv indsats overfor det psykiske arbejdsmiljø skaber tilfredse medarbejdere, højner arbejdsglæden, nedsætter antallet af sygedage og giver et bedre resultat på bundlinien.

Kursusforløbet veksler mellem korte teoretiske oplæg, selvreflekterende øvelser, individuel eller parvis træning af teknikker samt erfaringsudveksling og vidensdeling i den samlede ledergruppe.

Indhold

Vi sammensætter et varieret program efter det aktuelle behov, men kursusforløbet bygger typisk på følgende fire hjørneste:

- **Lettilgængelig teoretisk viden om stress**
Forskellen på travlhed og stress, fysisk og psykisk stress, stressens indvirkning og symptomer.
- **Forbyggelse og håndtering - for medarbejderen**
Mental mestring, prioritering og fordybelse, at lære at sige "nej" og "pyt". Fysiske afspændingsøvelser, træning af ånde-drættet, fokus på kost og motion.
- **Psykisk arbejdsmiljø - hvad kan ledelsen gøre?**
Afklargning af stressniveau og årsager. Forholdet mellem udfordringerne og den enkelte medarbejders personlige robusthed. Træne empatisk kommunikation, herunder aflæsning af stressede kolleger.
- **Trivselspolitik - hvad så herfra?**
Ud fra deltagernes erfaringer med stress og trivsel på arbejdspladsen udarbejdes et idekatalog til konkrete, stressreducerende tiltag på den enkelte virksomhed her og nu. Igangsættelse af en egentlig fremadrettet forebyggende trivselspolitik.

Her bliver du solidt klædt på til virksomhedens arbejde med stress og trivsel!