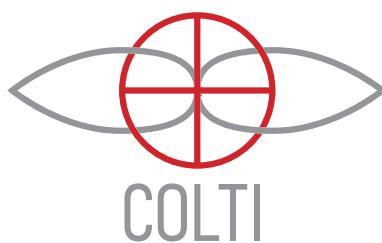


Stresshåndtering for ledere



Hvorfor stresshåndtering for ledere?

Ifølge WHO bliver hovedårsagen til sygefravær i de kommende år stress, angst og depression. Vi tror på, at den rette indsats og effektive værktøjer kan hindre dette - til gavn for den enkelte person, jeres organisation og hele vores samfund.

Hvordan gør vi?

Vi tilbyder brugbare metoder til at navigere uden om stress og anden mistrivsel, samt nyttige redskaber til at afhjælpe hurtigst muligt, hvis stress og mistrivsel allerede er blevet en realitet.

Hvad gør vi?

Vi tilbyder 2-dages kurser, hvor ledere og andre med ansvar for medarbejdere bliver klædt på til at være på forkant med trivselsproblemer.

Kurserne er målrettet ledere, og adresserer netop de problemstillinger, som lederen står overfor i dagligdagen. **Som noget helt unikt** får du mulighed for at prøve at afholde en samtale med en stresset, hvor den stressede er en skuespiller, der agerer din medarbejder. Du får derfor, som noget helt særligt, mulighed for at få feedback på en ellers fortrolig samtale.

Alle værktøjer kan bruges umiddelbart i din hverdag efter kurset.

Hvordan bliver det common practice?

De værktøjer I får på kurset, kan umiddelbart implementeres i dagligdagen efterfølgende.

Som opfølgning for lederen anbefaler vi et sparringsforløb med en professionel sparringspartner. Størst værdi giver det, hvis det er en konsulent, der har været med på jeres kursus.

Endvidere vil en opfølgingsdag efter 1-2 måneder sikre en bedre implementering efter kurset.

Som leder lærer du om:



- Håndtering af medarbejdere med stress.
- Arbejdsbyrder og stress.
- Ledelsesstile og stress.
- Håndtering af vilkår.
- Forberedelse og afholdelse af stress-samtalen.
- Opstartsplan efter stress-sygemeldinger.
- Forebyggelse af stress hos medarbejderne.

Som **person** lærer du om:



- Hvad er stress og årsager til stress.
- Håndtering af din egen stress.
- Håndtering af forventninger og værdi-clash.
- Afklaring af din rolle i forhold til muligheder og ansvar.
- Afklaring af handlemuligheder.
- Hvad kan gøres anderledes i dit personlige lederskab

Kursus i stresshåndtering for ledere

Emner på kurset:

Fokuspunkter dag 1:

- ▶ Hvad er stress
- ▶ Årsager til stress
- ▶ Symptomer på stress
- ▶ Jobforventninger
- ▶ Arbejdsbelastninger

Fokuspunkter dag 2:

- ▶ Ledelsesstile
- ▶ Sådan spotter du stress
- ▶ Samtalen med en stresset
- ▶ Opstart efter stress-sygemeldinger
- ▶ Værktøjer og opgaver

Målgruppe:

Ledere på alle niveauer, fx direktører, afdelingsledere, teamledere eller projektledere.

Udbytte:

På kurset vil du få du viden og forståelse for stress, samt masser af konkrete værktøjer, du kan bruge med det samme.

Vi arbejder konstruktivt med konkrete problemstillinger fra din hverdag og finder løsninger, som du kan implementere umiddelbart efter kurset.

Efter kurset har du løsninger til at forebygge stress hos dine medarbejdere og værktøjer til at håndtere nuværende stress. Værktøjerne kan endvidere bruges proaktivt til at håndtere din egen stress.

Varighed og sted:

Kurset varer 2 dage. En opfølgingsdag efter et par måneder, fastholder og udbygger fokus på hvad der virker for den enkelte leder, og giver dermed et øget udbytte for organisationen på den længere bane.

Vi kan afholde kurset på jeres adresse, eller vi hjælper gerne med at finde en egnet kursuslokalitet til netop jeres kursus.

