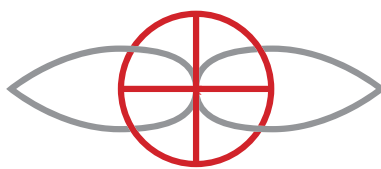


Stresshåndtering i praksis



COLTI

Hvorfor stresshåndtering i praksis?

Ifølge WHO bliver hovedårsagen til sygefravær i de kommende år stress, angst og depression.

Vores erfaring er, at selv om mange ved en del om stress og overbelastning, er det svært at gøre noget ved det i dagligdagen. Både ledere og medarbejdere bliver "overhalet af hverdagen indenom".

Hvordan gør vi?

Gennem lukkede kurser i organisationen tilbyder vi handlingsbaserede metoder til at navigere uden om stress, samt nyttige redskaber til at afhjælpe hurtigst muligt, hvis stress og mistrivsel allerede er blevet en realitet.

Hvad gør vi?

Vi tilbyder fx workshop og en træningsdag, som dækker både information om, hvad stress er - til forskel fra fx. travlhed, samt træning i, hvordan belastninger håndteres helt konkret.

Et forløb vil optimalt bestå af 2 dele:

- *En workshop* på 2-3 timer, som vil bestå af

- De vigtigste værktøjer til forebyggelse og håndtering af stress
- Refleksioner over egen situation og måde at håndtere opgaver og belastninger på.

- *En træningsdag*, hvor værktøjerne fra workshoppen bliver omsat til konkret adfærd. Vi sætter en ramme op, hvor vi arbejder med de forskellige belastninger som fx.:

- Mange afbrydelser
- Urealistiske krav til både kvalitet og kvantitet
- Krævende tidsfrister
- Mange forskellige opgaver på én gang.

På forløbet får I lavet en plan for, hvordan I fastholder de effektive tiltag, I lærer på kurset.

Gennem "stresshåndtering i praksis" får I:



- Vigtige informationer om stress og overbelastning.
- Lært forskellen på stress og at være travl.
- Reflekteret over jeres egen situation og nuværende håndtering.
- Sammen med kolleger talt konstruktivt om stress.
- Prøvet stress-situationer af i praksis.
- Får individuel tilbagemelding på, hvordan I kan optimere jeres håndtering af belastninger.
- Får lagt en plan for brug af værktøjerne i jeres dagligdag.

Efter "stresshåndtering i praksis" vil I:



- Genkende stress med det samme, det opstår.
- Se handlemuligheder i stedet for begrænsninger.
- Udskifte brandslukning med proaktivitet.
- Være skarp på, om opgaven overhovedet skal lande hos dig/er.
- Forventningsafstemme med stakeholders omkring fx. tidsfrister, kvalitet mv.
- Have fokus på, hvad du/I kan ændre, i stedet for det modsatte.
- Tænke at "dette vilkår kan da forhandles"!

Stresshåndtering i praksis

Emner på forløbet:

Fokuspunkter workshop:

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

Fokuspunkter træningsdag:

- Omsætte værktøjer til konkret adfærd
- Træning i at genkende urealistiske krav
- Opøve kompetencer i push back
- Proaktiv adfærd og imødegåelse af forhindringer
- Genkende urimelige krav og handle på det

Målgruppe:

Organisationer på alle niveauer, lige fra direktører, afdelingsledere, teamledere, projektledere og til den ansatte, der udfører de daglige opgaver.

Udbytte:

Jeres øgede viden og forståelse for stress giver løsninger til at håndtere nuværende stress og forebygge stress i fremtiden.

Efter kurset har I fået en mere konstruktiv tilgang til problemstillinger, hvor I proaktivt håndterer problemerne, inden de opstår.

Vi arbejder med løsninger, som I hver især kan implementere umiddelbart efter kurset.

Varighed og sted:

Forløbet kan fx forløbe over 1½ dag.

1/2 dags workshop, som også kan foregå online ved behov.

1 træningsdag til at omsætte teori til praktisk og konkret adfærd.

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

