

Stressberedskab

Mindre stress giver færre sygedage!

En hurtig indsats mod stress vil være med til at fastholde medarbejdere i arbejde og reducere sygefravær.

Samarbejdsaftale

Et stressberedskab er (udover alt det virksomheden har igangsat) en samarbejdsaftale med Power of Existence. Samarbejdsaftalen indebærer, at ledelse henviser stressberørte medarbejdere direkte til Fraja Pialicia Halsted. Jeg vil herefter tage et samtaleforløb 5 gange med disse medarbejdere.

Samtaleforløbet

Et forløb består typisk af 5 gange, men der vil i enkelte tilfælde være mulighed for yderligere, hvis medarbejder og ledelse finder det relevant. Pris pr. samtale kr. 1.000,-

Samtalerne foregår ansigt til ansigt og har en varighed på 45 – 60 min. Der er mulighed for, at samtalerne afløses af telefonisk eller skype kontakt.

Praktiske oplysninger

Når ledelse og medarbejder har aftalt stressberedskab, kontaktes Power of Existence af leder. Efterfølgende sendes en bekræftelse til medarbejder pr. mail og der kan aftales tid og sted. Ved kronisk og akut opstået stress anbefales altid, at medarbejder har kontaktet sin læge først.

Tavshedspligt

Jeg har som stresskonsulent og psykoterapeut tavshedspligt.

Tilbage melding til virksomhedens ledelse foregår således af medarbejder selv.

I særlige tilfælde med voldsom stress, kan jeg sammen med medarbejder formidle information til ledelsen, som medarbejderen ikke selv er i stand til og efter medarbejderens ønske.

Mere om Individuelle samtaler og vejledning omkring stress

Stress mobiliserer energi, så du kan løse det, du står overfor og tilpasse dig omgivelsernes krav. Vi mærker, opfatter og fortolker stress forskelligt. Det giver store frustrationer og ofte forkertheds følelser, fordi vi sammenligner os med andre. Kroppen Vores krop er designet til at veksle mellem stress og afslapning, men bliver belastningen for høj over for lang tid, så skrider denne balance og kroppen vender ikke længere tilbage til den naturlige vekslen. Stress er en "lumsk fætter", for vi vænner os gradvist til mere og mere arbejde og på et tidspunkt kan du ikke længere slappe af. Stressen bliver nu en form for uligevægt. Stress er ikke i sig selv en sygdom – det er en belastningsreaktion og derfor er der hjælp at hente.

Eksempler på hvad der kan arbejdes med

- | | |
|---|---|
| • Hvad belaster dig lige nu? | Direkte "her og nu" vejledning |
| • Hvor ligger den værste belastning? | Kortlægning af (belastnings) situationer |
| • Hvordan har du det fysisk | Genetablering af kontakt til krop, sind og sjæl |
| • Hvordan har du det psykisk | Fokus på livsvalg og beslutninger |
| • Hvordan påvirker belastningen dit liv | Styrke evnen til at sætte grænser og skabe rum |
| • Hvad er det vigtigste at tage fat på først? | Rådgivning om mere balance |

Ud fra denne afdækning i samtalen får du viden, redskaber og vejledning til, hvad du kan gøre både fysisk og psykisk I samtalerne lærer du, at kommunikere dine behov, hvordan du sætter grænser, at værdsætte dig selv, kende dine ressourcer og talenter og at afstemme forventninger både indefra og udefra.