

## Kursus i forebyggelse og håndtering af stress for ledere

**Deltagere:** Kurset henvender sig til virksomheder, ledere og ledergrupper, som ønsker viden og redskaber til at forebygge og håndtere stress og skabe mere trivsel.

**Kort beskrivelse:** **Kursets indhold i overskrifter:**  
Viden om stress  
Stressforebyggelse generelt og specifikt for virksomheden  
Redskaber til stressreducerende organisering af arbejdet  
Træning i afdækning og adressering af medarbejders stress  
Stresshåndtering generelt og specifikt for virksomheden  
Anerkendelse som værktøj til at støtte medarbejdere fælles og individuelt i samarbejdet  
Overblik, forståelse og sammenhæng som fundament for forebyggelse og håndtering af stress.

**Kursers indhold tilpasses efter virksomhedens behov og ønsker og i forhold til igangværende indsats. Her er et eksempel på et kursus over 3 dage:**

### **Dag 1:** Forventninger til dagen

Stress - fælles definition, fælles sprog og fælles ansvar  
Indgående viden om stresskilder  
Stressfremkaldende faktorer generelt i virksomheden  
Selvindsigt og bevidsthed om egen stress  
Hvordan spottes en stresset medarbejder?  
Vejledning til at erkende/afdække stress hos medarbejdere  
Værdier og overbevisninger- fremmende/hæmmende  
Forebyg stress gennem åbenhed og dialog  
Opsamling og udbytte af dagen

### **Dag 2:** Forventninger til dagen

Hvordan forebygges og håndteres belastninger bag ved stressen?  
Krav/ressourcer, krav/kontrol, anstrengelser/belønning  
Copingstrategier, handlestrategier og prioritering  
Anerkendelse og anerkendende feedback  
Eksternalisering i den narrative samtale  
Opsamling og udbytte af dagen

**Dag 3:**Forventninger til dagen

Forebyggelse - kilder til belastning, sammenhæng i belastning

Hvordan skabes en kultur, der fordrer adfærd, der modstår stress?

Hvilke tiltag kan ledelsen igangsætte og på hvilket niveau?

Dialog, handleplan og ansvar

Opsamling, evaluering og samlet udbytte

<b>Varighed</b>	3 hele dage fordelt efter ønske eller en anden kombination
<b>Tid</b>	9 – 16 eller f.eks. 9 – 12.30 eller 12.30 – 16 efter aftale
<b>Sted:</b>	<b>I virksomheden eller i lokaler efter aftale</b>
Før kurset:	Forberedelse til kurset er scenarier fra hverdagen, overblik over nuværende indsats og virksomhedens værdier og hvordan de omsættes i praksis.
Underviser	Psykiater og stresskonsulent Fraja Pjalicia Halsted
Pris pr deltager	kr. 24.500 ekskl. Moms  Prisen inkluderer undervisningsmaterialer og tilpasning af indhold. Virksomhed kan vælge selv at stå for forplejning eller kan bestille forplejning sammen med lokaler hos mig og jeg vil booke et passende sted efter placering og ønsker.
Kursusbevis	Ved gennemført kursus udfærdiges kursusbevis