



# Bekæmp stress

## - Fra ord til handling for HR-medarbejdere

Selvom I har vedtaget en stresspolitik i virksomheden er I ikke nødvendigvis kommet stressen til livs? Hver dag er 35.000 danskere sygemeldt med stress. Omkostningerne for den enkelte, for virksomheden og for samfundet er store. Vi bliver nødt til at blive bedre til at håndtere denne tendens, og få vendt udviklingen.

### Indhold

Stress handler kun sjældent om personlige genskaber, men om langvarig belastning. Stress handler ofte om arbejdsrelaterede forhold og bliver dermed et fælles problem. Det handler ikke blot om at støtte den enkelte der er belastet af stress, men om at hjælpe virksomheden til at forebygge at medarbejderne bliver stressede.

Vi ser bl.a. på:

- Hvad er stress? Hvordan afliver vi myterne?
- Hvad er stressfaktorerne?
- At have fokus på lederne, så de lærer at spotte signaler i tide.
- At have fokus på den enkelte - der er brug for håndfast handling.
- Hvad skal en stresspolitik indeholde og hvordan udmøntes den i praksis?

### Udbytte

- Du får viden og inspiration til at tage fat, og du får metoder til at arbejde proaktivt med stress på arbejdspladsen som en integreret del af arbejde med det psykiske arbejdsmiljø.
- Du får lagt en langsigtet plan for en succesfuld indsats mod stress der fører til mindre syge fravær og større arbejdsglæde.

### Deltagere

Kurset henvender sig til HR-medarbejdere, der ønsker viden og redskaber til at arbejde med stress i egen organisation.

### Varighed

Kurset varer en dag fra kl. 9-16 og kan med fordel suppleres med træning og coaching af HR-funktion, ledere m.fl.

Ring til Birgitte Sally på 26 14 20 29 og hør hvordan vi kan skræddersy kurset til jeres konkrete behov.

Læs mere om vores syn på læring på vores hjemmeside og ring eller mail for tilbud på kursus i jeres organisation.

[www.sallykommunikation.dk](http://www.sallykommunikation.dk)

