



# Ledelse og forebyggelse i relation til stress

## Er jeres organisation klædt på?

### Hvorfor er der brug for ledelse og forebyggelse i relation til stress?

- Fordi WHO skønner, at stress i 2020 er en af de hyppigste årsager til sygdom<sup>1</sup>
- Fordi 17% af den danske arbejdsstyrke i dag føler sig stressede i deres arbejde<sup>2</sup>
- Fordi 61% af danske ledere kun i mindre eller nogen grad føler sig klædt på til at håndtere stress-truede eller -ramte medarbejdere<sup>3</sup>
- Fordi det koster op mod kr. 1 mio. at have en langtidssygemeldt medarbejder<sup>4</sup>

De menneskelige, organisatoriske og økonomiske omkostninger taler sit eget sprog. Derfor betaler det sig at styrke ledelsesindsatsen over for stress. På dette kursus bliver du klædt på til både at spotte og håndtere stress rettidigt.

### Målgruppe og formål

Kurset er relevant for alle med et ledelsesansvar. Formålet er:

- At klæde dig på til at opdage og forebygge stress blandt medarbejderne – og hos dig selv
- At styrke dig i at håndtere stress helhedsorienteret, dvs. i din ledelse af opgaver, ressourcer og prioriteringer
- At give dig konkrete dialogredskaber over for såvel den enkelte som teamet
- At tilbyde et forum for erfaringsudveksling blandt deltagerne

### Omfang og indhold: 2 workshops á 1 dag

#### 1. workshop: Forstå stress, og håndter stress rettidigt

- Forstå stress, og identificer triggere og symptomer hos medarbejdere – og hos dig selv
- Styrk din egen og medarbejderens bevidsthed om copingstrategier til at modvirke stress
- Få træning i dialogmetoder til en rettidig ledelsesindsats over for den stresstruede

#### 2. workshop: Håndtér stress i et helhedsperspektiv

- Lederens rolle som organisator og sparringspartner ift. både den enkelte og teamet
- Bliv skarp på både at håndtere personen og opgaven
- Hvis skaden skulle ske: Sådan håndterer du teamet
- Perspektiv: Sådan hjælper du dig selv til at undgå stressfælden

<sup>1</sup> Global Burden of Disease Study, WHO

<sup>2</sup> Lederne: "STRESS. Rapport om virksomheders og lederes håndtering og forebyggelse af stress blandt medarbejdere", 2017

<sup>3</sup> Lederne: "STRESS. Rapport om virksomheders og lederes håndtering og forebyggelse af stress blandt medarbejdere", 2017

<sup>4</sup> Tal fra Teknologirådet og Statens Institut for Folkesundhed

## Pris og datoer

Prisen er i alt kr. 4.800,- ekskl. moms pr. person for begge workshops.

1. workshop: onsdag d. 24. oktober 2018.
2. workshop: torsdag d. 6. december 2018.

## Reference fra Undervisningsministeriet

"Vi har i Undervisningsministeriet sat fokus på forebyggelse og håndtering af stress og har i samarbejde med Summit Consulting afholdt en modulopbygget workshop for en gruppe kontorchefer om ledelse og forebyggelse af stress. Workshopen har været vellykket, og vi har fået redskaber med fokus på rettidig dialog og forebyggelse, som vi i deltagerkredsen har kunnet bruge helt konkret i vores daglige ledelsesarbejde. I workshopen har vi samtidig haft en god indbyrdes erfaringsudveksling om emnet, som har givet os god inspiration til konkrete initiativer og videre ledelsessamarbejde."

*Anne Stærk, personalechef i Undervisningsministeriet*

## Undervisere

Steffen Tange, Cand.psych.aut., partner i Summit Consulting.

Helles Aaes, Cand.pæd.psych.aut., partner i Summit Consulting.

## Kontakt

Læs mere på [www.summitconsulting.dk](http://www.summitconsulting.dk), eller kontakt os på 70 20 33 20.

