



Ledertræning omkring stress og trivsel

- klæd ledergruppen på og undgå de lange dyre sygemeldinger

Som leder bliver du nødt til at forholde dig til spørgsmålet om stress.

Er der ingen udfordringer med stress, er det lige så vigtigt at vide *hvorfor*, det forholder sig sådan, som hvis der er tydelige tegn på stress. Er der tegn på stress – også de mindre synlige – er det vigtigt at skaffe sig viden, overblik og et beredskab til at handle.

Måske lider du også selv af stress? Jo længere oppe i hierarkiet desto mere tabubelagt er det at tale om stress, men mange ledere er selv stress-belastede og har behov for at håndtere egen stress, før de kan håndtere og forebygge stress blandt deres medarbejdere.

Formål

I dette forløb kommer vi hele vejen rundt omkring stress og I får som deltagere:

- Viden omkring stress
- Et beredskab til at forebygge og håndtere stress i egen afdeling
- Forståelse for egen stressbelastning



Målgruppe

Ledere med personaleansvar på alle niveauer. Hver workshop vil være for ledere på samme niveau.

Workshop og opfølgning kan *enten* skræddersys til ledere i samme division *eller* være på tværs af division og afdeling. Det afhænger af hvor målrettet, I vil implementere fælles forståelse og beredskab i fht. stress. Hvis alle ledere i en division – og evt. alle tilhørende teams - har været igennem et forløb med samme udgangspunkt, opnår I større resultat, fordi alle taler samme sprog, når trivsel og stress skal håndteres efterfølgende.

Hvis der er tilknyttet en HR partner til ledergruppen, er det optimalt, at vedkommende deltager.

Forløb

Det optimale forløb består af tre elementer:

- 1) Workshop for ledergruppen
- 2) Individuelle samtaler med hver deltager omkring opfølgende tiltag i egen afdeling
- 3) Opfølgende workshop med ledergruppen samlet



MindMatter v. Krestina Buus Jeppesen

Certificeret stressrådgiver fra Matzau Erhvervspsykologer
Ellegårdvej 36, Sønderborg

T: 2064 5197 | Krestina@mindmatter.dk | www.MindMatter.dk



Workshop for ledergruppen

- introduktion og hvorfor det er relevant at tale om stress
- myter om stress
- hvad er stress, hvordan opstår det og hvordan spotter man det
- forskellige stadier af stress
- din rolle som leder og værktøjer i fht. de forskellige stadier på stresstrappen
- din egen stresssituation

Workshoppen består af formidling og interaktion, og der vil være god tid til egen refleksion samt pauser.

Deltagerne går derfra med viden og redskaber, som I kan bruge direkte i jeres afdelinger efterfølgende. I får udleveret et konkret "værktøj", dvs. en lille folder med overblik over stresstrappe, stresssymptomer og relevante ledelsesmodeller, som kan understøtte jer i ledelsesrollen efterfølgende.

Individuelle samtaler med hver deltager

Efter workshoppen får du mulighed for individuel sparring omkring evt. yderligere tiltag.

Det kan fx være:

- en workshop for hele dit team omkring stress
- individuel rådgivning af en eller flere medarbejdere, hvor der er tegn på eller mistanke om stress
- mental afspænding og resiliens-træning for teamet som en organisatorisk indsats
- hjælp til at komme ud af din egen stressbelastning

Opfølgende workshop for ledergruppen

Tre til fem måneder efter første workshop følger vi op i fællesskab.

På denne workshop identificerer vi de største udfordringer og adresserer dem nu, hvor I har haft tid til at arbejde med indsatserne. Workshoppen vil derfor fokusere på dialog, refleksion og opklarende spørgsmål.

Hvis workshoppen er for ledere i samme afdeling, er der muligvis behov for at justere den aftalte beredskabsplan – i så fald er der behov for en workshop på 3-4 timer. Hvis deltagerne er ledere fra flere forskellige afdelinger vil 2-3 timer som regel være tilstrækkeligt, fordi der ikke skal opnås enighed om fælles aftaler eller tiltag.

Sådan foregår det

- Heldags workshop for ledergruppe kl. 09.00 – 16.00.
- Optimalt med 12 - 16 deltagere pr. hold, men holdstørrelse mv. aftales separat.
- Individuelle samtaler og evt. opfølgende tiltag aftales separat efter første workshop.
- Opfølgende workshop for ledergruppen 3 - 5 mdr. senere. Varigheden af selve workshoppen vil variere fra 2 - 4 timer afhængig af om ledergruppen er fra samme afdeling eller på tværs af flere.



MindMatter v. Krestina Buus Jeppesen

Certificeret stressrådgiver fra Matzau Erhvervspsykologer

Ellegårdvej 36, Sønderborg

T: 2064 5197 | Krestina@mindmatter.dk | www.MindMatter.dk