



Tag Stresstemperaturen

- en workshop for hele teamet mod bedre samarbejde og præstation

De fleste kan være enige om, at stress er noget, vi ikke vil have. Men derefter peger holdninger, fordomme og forståelse oftest i mange retninger – og de er som regel usagte.

Formål

Formålet med dette forløb er at:

- skabe fælles viden og forståelse
- afdække mønstre og grundlæggende antagelser i afdelingen
- definere hvilke positive ændringer, der evt. skal sættes i værk for at øge tryghed, tillid, samarbejde og andre trivselsfremmende faktorer.

Klarhed og forståelse fx om hvad der handler om stress, og hvad der evt. handler om frustrationer giver den bedste forudsætning for at afdække, *om* der er en udfordring med stress i en afdeling, samt *hvad* der i så fald skal gøres ved den.

Ved at inddrage en ekstern konsulent, sikrer I en neutral dialog både internt i teamet og mellem team og leder. Det kan være en stor fordel, da begyndende stresssymptomer ofte vil involvere kritik af leder.



Workshop(s) og forløb er skræddersyet til hvert team. Arbejdsopgaver og -kultur vil være forskellige, og det er vigtigt, at vi i hver workshop rammer lige præcist de eksempler og arbejdsformer, der giver bedst mening.

Målgruppe

Hele teams eller afdelinger inkl. leder.

I en matrix organisation kan det være vanskeligt at definere præcist hvilken gruppe, der skal med. Afhængig af den konkrete situation kan gruppen sammensættes ud fra en ledelsesmæssig rapportstruktur og/eller en samarbejdsrelationsstruktur. Det aftaler vi ifm. planlægningen.

Hvis der er tilknyttet en HR partner, vil det være en god idé at vedkommende er med.



MindMatter v. Krestina Buus Jeppesen

Certificeret stressrådgiver fra Matzau Erhvervspsykologer
Ellegårdvej 36, Sønderborg

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



Forløb

Indholdet af workshop(s) inkluderer:

- myter om stress
- hvad er stress og kilder hertil
- forskellige stadier af stress (stresstrappen)
- fælles forståelse af, hvor afdelingen befinder sig og hvorfor
- identifikation af hvad der hæmmer og øger stress-belastningen i netop denne afdeling
- hvad er allerede sat i værk for at hæmme stress
- hvordan vil og kan vi øge trivslen her i vores afdeling
- aftaler om konkrete handlinger (fx hvordan vi agerer, hvis vi har mistanke om stress, er der initiativer, der skal sættes i værk, hvordan følger vi op etc.)

Workshoppen vil variere mellem formidling, gruppearbejde og egen refleksion.

Opfølgning på workshop

Afhængig af om afdelingen er stressbelastet samt hvilke initiativer, der aftales på workshoppen, aftaler vi den form for opfølgning, som vil være mest relevant, med leder og evt. HR. Det kan fx omfatte:

- 1-3 opfølgende besøg over en periode på 2 - 12 måneder afhængig af stresstemperaturen i afdelingen
- Individuel stressrådgivning af enkelt(e) medarbejdere med tilbagemelding til leder
- Ledelsesmæssig sparring med ekstern konsulent
- Leder-medarbejder samtaler
- Andet

Det er vigtigt, at opfølgningen er tilpasset den enkelte situation, og ovenstående er derfor blot eksempler på elementer i et optimalt forløb.

Men det er essentielt, *at* der følges op, og at det sker med et eller flere meningsfulde tiltag. Såfremt et team oplever, at der tages fat om en eventuel stressproblematik uden at den følges til dørs, kan det få modsat effekt.

Sådan foregår det

- Halvdags workshop á 3-5 timer for et team / en afdeling ad gangen.
- Opfølgende tiltag aftales separat efter første workshop. Det er vigtigt *at* der følges op, og at det sker med meningsfulde tiltag.



MindMatter v. Krestina Buus Jeppesen

Certificeret stressrådgiver fra Matzau Erhvervspsykologer

Ellegårdvej 36, Sønderborg

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