



Fra Stress til Balance

- Individuel stressrådgivning med tilbagemelding til leder eller HR

For effektivt at bekæmpe stress – og sikre at den ikke dukker op igen – er det nødvendigt at inddrage både medarbejder og arbejdsplads. Medarbejderen skal have professionel hjælp til at slippe af med sin stress, og arbejdspladsen skal klædes på til at håndtere den aktuelle situation samt til at lære af den, så yderligere stresstilfælde undgås.

Formål

Ved at samarbejde med MindMatter får I:

- **Hjælp til den medarbejder, der er ramt af stress.** Jeg rådgiver den enkelte medarbejder i en-til-en sessioner og melder løbende tilbage til leder eller HR om fremskridt og status.
- **Klare anbefalinger til leder** om hvordan situationen håndteres optimalt – både i fht. den stressramte og i fht. resten af teamet. Fordi der er en tilbagemelding omkring status og forventet tidshorizont, kan leder samtidig disponere derefter i fht. prioritering og planlægning.
- **Organisatorisk læring fremadrettet.** Mange stresstilfælde kategoriseres fejlagtigt som et individuelt problem, selv om fx arbejdsmiljøet har været en væsentlig faktor. Med konkret ekstern rådgivning kan I få sat spot på evt. underlæggende mønstre og dermed en mulighed for at forebygge stress fremadrettet. Indsatsen kan dog ikke stå alene for effektivt at forebygge stress – her må man inddrage hele organisationen.

Målgruppe

Medarbejdere, der er ramt af stress i alle grader. Jo tidligere der sættes ind, desto hurtigere går det.

Forløb

En-til-en sessioner á 1- 1½ time. Typisk er der brug for mellem 4-9 sessioner, det giver jeg et estimat på efter første session.

Sessionerne forgår i fuld fortrolighed med medarbejderen. Efter hver session giver jeg en tilbagemelding til arbejdspladsen – typisk leder og evt. den tilknyttede HR person. Alle tilbagemeldinger til arbejdspladsen er naturligvis fuldt afstemte med den enkelte medarbejder.



MindMatter v. Krestina Buus Jeppesen

Certificeret stressrådgiver fra Matzau Erhvervspsykologer
Ellegårdvej 36, Sønderborg

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



Som arbejdsplads får I:

- allerede efter første session en diagnose og prognose, dvs. en melding om, hvad belastningen handler om og hvor lang tid, I kan forvente, at det tager. Nødvendig viden for at kunne planlægge og prioritere.
- konkret rådgivning og klare anvisninger i fht. arbejdstid, opgavetyper, kommunikation med både medarbejder og kolleger, opfølgning mm.
- en holdbar indslusningsplan og hjælp til at gennemføre den, hvis der er tale om en sygemelding. Denne er ekstremt vigtig for at undgå gentagne sygemeldinger.

Leder og/eller HR kan få uddybet min tilbagemelding pr telefon, men jeg foretrækker skriftlighed aht. medarbejderen, der skal kunne være 100% sikker på min fortrolighed. De skriftlige tilbagemeldinger er desuden som oftest tilstrækkelige.

”Som virksomhed har vi modtaget prompte, grundige og saglige tilbagemeldinger, - konkrete handlingsplaner og ikke mindst en værdifuld sparringspartner til et emne, som kan være svær som virksomhed, at indgå i dialog om” Daniela Klitgaard, HR Manager, Nordic Operations, Sitel.com

Som medarbejder betyder det...

- at man ikke står alene med sit stressproblem.
- hjælp til at formulere dét, der ofte er konfliktfyldt. Stressårsager reduceres desværre alt for ofte til en enkelt (privat) årsag, fordi det ganske enkelt er nemmere for både leder og medarbejder at håndtere. Den bedste forebyggelse er selvfølgelig at få alle arbejdsrelaterede stress-udfordringer frem i lyset, så man kan handle på dem.
- at jeg i en periode kan tage ansvaret for at melde tilbage til arbejdspladsen. Det kan være helt uoverskueligt at skulle forholde sig til overdragelse af arbejdsopgaver, tidshorisont mv., hvis man er så hårdt ramt af stress, at man er sygemeldt. Desuden kan dialog med egen leder være så smertefuld og angstprovokerende, at det faktisk fremskynder helingen, hvis denne dialog undgås i en kortere periode.
- erkendelse, redskaber og en vist vej frem. Dette skal læres, og derfor er det nødvendigt med et bindeled til arbejdspladsen, som sikrer, at medarbejderen får den rette støtte indtil balancen igen er fuldt genvundet. Uden denne udefrakommende ekspertise, sker der ofte det, at man falder tilbage i de gamle velkendte mønstre igen.

Sådan foregår det

- Individuel rådgivning af medarbejdere ramt af stress i alle stadier
- Typisk 4-9 sessioner á 1 - 1½ time
- Sessioner foregår hos MindMatter i Sønderborg eller evt. andetsteds efter aftale
- Tilbagemelding til leder / HR umiddelbart efter hver session
- Alle tilbagemeldinger er selvfølgelig fuldt afstemte med medarbejder



MindMatter v. Krestina Buus Jeppesen

Certificeret stressrådgiver fra Matzau Erhvervspsykologer

Ellegårdvej 36, 6400 Sønderborg

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