

Modul 4: Stress i hverdagen

Stress i hverdagen kan lede til både kortvarige og langvarige helbredsproblemer hos dig og dine medarbejdere. I værste fald kan stress ende i en langvarig sygdom, som både har konsekvenser for den enkelte såvel som hele virksomheden. At tage stress seriøst vil være med til at forebygge helbredsproblemer hos dig selv og dine medarbejdere, og sørge for at bibeholde den generelle velvære og glæde i den private sfære såvel som på arbejdspladsen.

Udbytte – du lærer:

- De generelle regler og vedtægter om stress at kende
- Hvordan du kan håndtere stress i dit team
- Hvordan du skal agere før, under og efter et forløb med stress

Forberedelse:

- Læs kapitel 1 i bogen: The End of Stress, af Joseph Goewey
- Har du selv haft stress? Er der nogen i din afdeling der har haft stress? Vær klar til at dele dine oplevelser

Follow-up session:

- Case-arbejde og rollespil

Hjemmearbejde:

- Casestudie

Forløb:

Underviseren på modulet tager udgangspunkt i dine ønsker, styrker og behov for udvikling. Du får løbende feedback, og du får materiale til at arbejde videre med de forskellige områder, når du går herfra.