



## FRA STRESS TIL TRIVSEL

### KURSUS I STRESSHÅNTERING

Hvis stress opstår på en arbejdsplads, - hos en eller flere personer - vil der altid være handlemuligheder. Stress bør tages alvorligt og løsninger findes i fællesskab.

Kurset henvender sig til personer eller grupper der ønsker:

- Viden om stress.
- At få en håndgribelig tilgang til begrebet "psykisk arbejdsmiljø".
- At få en ligefrem og engageret tilgang til at skabe personlig udvikling og vækst.
- Idéer til at optimere arbejdet med trivsel og stress i egen virksomhed.
- Inspiration til implementering af et åbent og autentisk kommunikationsmiljø.

#### Indhold:

- Din personlige oplevelse af trivsel og behov knyttet til privat- og arbejdsliv.
- En psykologisk forståelse af dysfunktioner i grupper, fx konflikter, snak i krogene, mobning, stress og depression.
- Inspiration til at implementere anerkendende og autentisk kommunikation.
- Anvendelige bud på, hvordan man kan udvikle sunde relationer og samtidig øge den sociale kapital.
- Hvad kan du personligt gøre for egen trivsel og hvad kan teamet gøre?
- Hvordan udtrykker du dig oprigtigt og tydeligt

#### Metode:

Kurset bygges op som en work-shop , hvor der er en kombination af teori, øvelser og refleksion.

## PSYKISK ARBEJDSMILJØ

DET HANDLER OM MENNESKER.

UDGANGSPUNKTET ER JER. VI VED AT TRIVSEL, GENSIDIG RESPEKT, SAMARBEJDE, TILLID, ÅBEN KOMMUNIKATION, KLARE RAMMER SAMT TYDELIGE MÅL ER AFGØRENDE FOR ET GODT PSYKISK ARBEJDSMILJØ.

Hos ARBEJDSMILJØEksperten tilbyder vi inspiration, nytænkning og seriøsitet på det psykiske arbejdsmiljø-område. Vi inspirer jer til at skabe vækst, der bygger på medarbejderes engagement.

Vi hjælper jer med at finde kreativitet til at skabe en retning I kan gå i fællesskab, for at skabe mere udvikling og vækst i virksomheden.

Hvad gør vi:

**Først og fremmest sætter vi gang i refleksion og dialog i forhold til:**

- At udvikle faglighed og sparring.
- Hvad er vigtigt for medarbejdere og lederes trivsel på arbejdspladsen?
- Hvad kan den enkelte gøre, for at være med til, at forbedre trivsel i eget arbejdsteam og imellem teams?
- Hvordan kommunikerer man åbent og tydeligt, så ens budskaber bliver klare?
- Hvordan bliver vi bedre til at samarbejde og udnytte teamets samlede ressourcer?
- Hvordan fastholder og udvikler vi gode samarbejdsrelationer med åbenhed og tillid.
- Hvordan er samarbejdet imellem ledelse og medarbejdere. Er der plads til forbedringer?

**Vi sætter rammer for at arbejdsprocesser indenfor det psykiske arbejdsmiljø bliver holdt i en respektfuld tone og der arbejdes efter klare og seriøse mål.**

Vi kan inspirere til:

- Hvorledes I kan arbejde videre med virksomhedens organisation, kultur, kommunikation og samarbejde.
- At der kommer mere guld på vægten af social kapital. Her lægges der vægt på, at relationer gøres stærkere og mere positive.
- Hvordan I håndterer og får udvikling ud af konflikter.
- Hvordan arbejds teams får mulighed for at komme bedre og hurtigere til mål med løsning af opgaverne.
- At der arbejdes aktivt for at sikre et lavere sygefravær.

Vi vil gøre vores yderste for at virksomhedens medarbejdere og ledere får ejerskab af den igangværende proces. Hos os får I ikke dyre og forkromede løsninger. Til gengæld får I samarbejde i øjenhøjde og hjælp til at skræddersy lige netop de løsninger, der passer til jeres virksomhed.

**OM ARBEJDSMILJØEKSPERTEN:** Vores idegrundlag er at drive rådgivende virksomhed inden for arbejdsmiljø og miljø med aktiviteter, der knytter sig naturligt hertil. Målsætningen er at udføre rådgivning af ypperste kvalitet, målt med international målestok. Fundamentet for vores løsninger er erfaring, ekspertise, innovation, konsistente arbejdsmetoder og teamwork. Vi leverer videnbaserede ydelser af høj kvalitet, der tilfører vore kunder værdi og vi stræber altid efter at skabe løsninger, der er med til at forbedre menneskers livs- og arbejdsvilkår. Se mere på [www.ameksperten.dk](http://www.ameksperten.dk)