

TRIVSEL SKABER FREMDRIFT

Alle resultater bliver skabt af mennesker og af relationer mellem mennesker. Derfor er det vigtigt, at vi som mennesker trives på vores arbejdsplads. FREMDRIFT tilbyder workshops, udviklingsforløb og rådgivning med fokus på at skabe et godt arbejdsmiljø med arbejdsglæde og trivsel frem for stress.

KOMPLEKSE FAKTORER SKABER STRESS – OG FOREBYGGER DET!

Mange stressindsatser retter sig mod at måle på antal arbejdstimer eller prioritering af opgaver. Sådanne indsatser har dog kun meget lav eller ingen effekt, idet det ofte er komplekse faktorer som uklarhed, kompleksitet, manglende kompetence samt for lidt indflydelse i forhold til ansvar, som skaber stress.

Det er en god idé, at man som virksomhed forholder sig til denne kompleksitet og tager ansvar for, hvordan man kommer fra at behandle stress til at forebygge det.



TRIVSELS- OG STRESSPOLITIK SOM VÆRKTØJ

Ofte anbefaler vi, at organisationen indledningsvis udarbejder en trivsels- og stresspolitik. Herigennem er det tydeligt for alle, hvad man f.eks. skal gøre, hvis man rammes af stress, hvis man som leder har en medarbejder der rammes, samt ikke mindst, hvordan man håndterer tilbagevenden til arbejdet efter en stresssygemelding. En trivsels- og stresspolitik er med andre ord med til at forebygge, modvirke og håndtere stress – en stor gevinst for organisationen, da stress indvirker negativt på den enkelte, dennes arbejdsindsats og arbejdsmiljøet som helhed.

Fakta om stress

- *Stress er en tilstand man befinder sig i, når man belastes.*
- *Stress er en hormonal reaktion, der påvirker kroppen og giver symptomer, der over tid kan føre til sygdom.*
- *Symptomer på stress kan forekomme fysisk, psykisk samt adfærdsmæssigt. Derfor foresætter det forebyggende arbejde, at ledere og medarbejdere er opmærksomme på, når man enten selv eller når andre ændrer karakter inden for disse tre områder.*

RUNDT OM STRESS - ET 360 GRADERS PERSPEKTIV

Mange spørgsmål rejser sig, når samtalen falder på stress: Hvad er stress, og hvad sker der, når man selv eller en kollega bliver stresset? Hvad er signalerne på stress, og hvordan kan vi spotte dem? Hvordan kommer man tilbage på arbejde efter en stresssygemelding, og hvordan tager man imod en kollega, der har været sygemeldt med stress? Og hvad kan vi gøre for at forebygge det?

I FREM·DRIFT kommer vi "hele vejen rundt" og har fokus på områder som:

- ✓ Udarbejdelse og implementering af trivsels- og stresspolitik
- ✓ Udarbejdelse af forebyggelsesstrategier og indsatser
- ✓ Forebyggelse og håndtering af stress- og konfliktfyldte situationer
- ✓ Uddannelse af trivsels- og stressagenter
- ✓ Afdækning af stressfaktorer og ubalancer i organisationen og hos den enkelte
- ✓ Rådgivning om, hvad stress er, og hvordan det kan forebygges
- ✓ Rådgivning i forbindelse med forandringer
- ✓ Sparring og vejledning til medarbejdere, ledere og organisation
- ✓ Afdækning af stressfaktorer på alle niveauer.



Ansvaret for at undgå og/eller håndtere stressproblematikker i dagligdagen ligger på både individ-, gruppe-, ledelse- og organisationsniveau, og derfor er det nødvendigt, at en virksomheds trivsels- og stressberedskab er godt rustet – er I det?

De fleste virksomheder tager godt hånd om deres ansatte, når de ikke længere kan klare arbejdsbelastningen. Derimod er der alt for få, der sætter forebyggende ind – og her er der ellers meget at vinde – både på et menneskeligt og økonomisk plan.

KONTAKT OS



Kontakt FREM·DRIFT for en dialog om, hvordan vi kan hjælpe jer med at skabe fremdrift ved arbejde med trivsel og forebygge stress. Vores trivsels- og stresskonsulenter er enten uddannede erhvervspsykologer eller uddannet ved Psykiatrifonden.

Pia Nielsen, CEO & Founder
Trivsel og stressvejleder
Mobil + 45 2068 2061
Mail: pn@fremdrift.nu