

# Stress-Stop-Modul til lederuddannelse

---

Stress er tilsyneladende kommet for at blive - og som leder kan du næppe gå igennem din ledelseskariere, uden at blive udfordret af stressproblematikker i en eller anden form.

Ledere har en særlige rolle og et særligt ansvar i forhold til stresshåndtering. **Stress-Stop** skræddersyer moduler til lederuddannelser hvor vi arbejder med, hvilke nødvendige kompetencer du skal tilegne dig, for at du kan føle dig sikker og kompetent i forhold til stresshåndteringsopgaven.

Når en medarbejder bliver sygemeldt med stress, er det i en eller andet forstand et udtryk for, at vedkommende selv og/eller arbejdspladsen ikke har været tilstrækkeligt opmærksomme på de begyndende symptomer. Stress bør som udgangspunkt håndteres, inden det bliver nødvendigt med en sygemelding.

Det er vores erfaring, at leders arbejde med stressramte ofte er fyldt med gode intentioner og vilje, men vi hører også fra ledere, at indsatsen begrænses af tvivl på og manglende kendskab til hvilke håndtag, der er relevante på hvilket tidspunkt.

På et typisk modul lærer du at identificere sammenhænge mellem elementer på arbejdspladsen og symptomer på stress. Du får også viden om begrebet stress fra forskellige perspektiver: individniveau, gruppeniveau og organisationsniveau, hvilket vil gøre dig bedre i stand til at udvælge og anvende relevante værktøjer til at forebygge og håndtere stress som en del af din ledelsesfunktion.

Udover viden, inspiration og en række nyttige værktøjer til at forebygge og håndtere stress, får du også en personlig stressindikator-test til vurdering af sårbarhed og modstandsdygtighed overfor stress.

Stressindikator-testen identificerer dit aktuelle oplevede stressniveau, samt afdækker forskellige faktorer, der har en forskningsunderbygget betydning for enten at beskytte mod stress eller øge din stresspåvirkelighed. Ved den individuelle tilbagemelding gennemgår du dit testresultat sammen med en erfaren erhvervspsykolog og du har mulighed for at få sparring og rådgivning, i forhold til, hvordan du kan forebygge eller håndtere stress i din hverdag.

## Indhold

- Hvad er stress – og hvad er ikke?
- Eget stressniveau og stressreaktioner
- Konsekvenser af stress. Hvad påvirker stress og trivsel på arbejdspladsen?
- Hvad skal du lægge mærke til i forhold til at kunne opdage og forebygge stress og mistrivsel hos dine medarbejdere
- Konkrete handlemuligheder i forhold til at forebygge og håndtere stress i hverdagen
- Stress og sygefravær – hvad er min rolle som leder og hvad gør jeg?
- Hvordan påvirker en organisations håndtering af stress den stressramte?
- Hvad bør jeg være opmærksom på, når jeg tilbyder mine medarbejdere hjælp?