

Stress-**Stop**-Workshop for ledere – nødvendige indsatser og kompetencer

Måske har du prøvet at have én eller flere stressramte medarbejdere – og stå med en følelse af at mangle kompetencer og viden omkring, hvordan du skal håndtere det som leder?

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.

Som leder har du en særlige rolle og et særligt ansvar i forhold til stresshåndtering. På denne workshop arbejder vi derfor med, hvilke nødvendige kompetencer du skal tilegne dig, for at du kan føle dig sikker og kompetent i forhold til stresshåndteringsopgaven.

Vi kommer bl.a. omkring:

- **Lederen som rollemodel og indsatsleder i det daglige – Forudsætninger og nødvendige kompetencer?**
 - Styr på egen stress som en forudsætning for at kunne håndtere stress hos andre – hvordan gør jeg det?
 - Stress-Indikator testen og andre værktøjer – hvad kan de?
- **Nødvendige stressindsatser i det daglige – Hvordan gør jeg det som leder?**
 - Dialogen som værktøj
 - Indførelse af systematiske aktiviteter til at opdage og forebygge stress
 - Stressberedskabsplaner – hvad er det?
- **Håndtering af sygefravær og tilbagevenden til arbejdet efter stress**
 - Hvad skal du vide og kunne som leder?
 - Hvordan kan du gøre dette arbejde lettere?

Formen vil være en blanding af små korte oplæg, øvelser, dialog og refleksion.