

Stressvagtuddannelsen



Hjælper organisationer i fremdrift
og medarbejdere i balance

Job og Trivsel

Indhold på uddannelsen

MODUL 1:

VIDEN OM STRESS

- Viden om stress
- Stress på forskellige niveauer i organisationen
- Psykisk arbejdsmiljø – hvad er stress / hvad udløser stress
- Kognitive mønstre bag stress samt stresscoping
- Symptomer; adfærd, psyke, krop
- Balance imellem arbejde og fritid
- Faser i et stressforløb
- Hvordan behandles stress – erfaringer og cases

MODUL 2:

Stressvagtens værktøjer

- Stresshåndteringsplan
- Stressvagtens hjælpemuligheder i stressforløbet faser
- Træning i stress-samtalen
- Stress-coaching i grupper – stressforebyggelse i grupper
- Værktøjer til stresshåndtering; målinger af stressniveau, meditation, afstressnings cd m.v.

MODUL 3:

Stressvagtens berøringsflader i organisationen

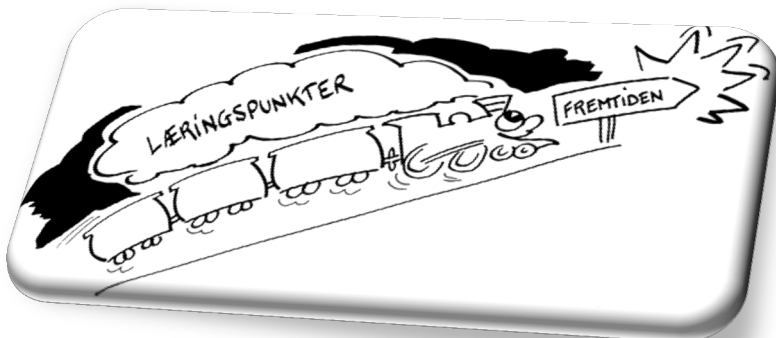
- Mål og vision for en stressvejleder
- "Stillingsbeskrivelse" for en stressvejleder
- Stressvejlederens samarbejdspartnere i organisationen
- Præventivt arbejde ift. stress – måder en stressvagt kan arbejde med stresshåndtering / stressreduktion
- Konflikter og dilemmaer i en stressvagtens arbejde

MODUL OPFØLGNING:

- Brug af værktøjer og arbejdet som stressvagt

En Stressvagt...

- Er særlig opmærksom på stressindikatorer hos sig selv og i organisationen
- Er uddannet til at se efter stresssymptomer hos sine kolleger
- Ved hvordan der skal handles i tilfælde af stress-sammenbrud
- Kan give den stressede medarbejder den første hjælp og gode råd ift. den aktuelle situation
- Ved hvornår der kan handles lokalt og hvornår den stressede skal sendes videre til professionel behandling
- Kan hjælpe til at forebygge stress ved at sætte stress på dagsordenen i egen afdeling
- Kan holde sin viden opdateret gennem jævnlig erfaringsudveksling med andre stressvagter



Praktiske informationer

Datoer: Aftales med virksomheden
- kursus
- opfølgning

Priser: Forespørg konkret
- kursus

Tilmelding: Du tilmelder dig på nedenstående adresse.

Yderligere information: **Job og Trivsel**
Ellegårdvej 36
6400 Sønderborg
Tlf. 73124190
Mail: info@jobogtrivsel.dk
Web: www.jobogtrivsel.dk

