

[fra stress til trivsel]

lær at
håndtere
stress

og
skab
trivsel

på organisations-
ledelses-
afdelings-
og individniveau

**stress- og trivsels-
vejleder-
uddannelsen**

STRESS- OG TRIVSELSVEJLEDERUDDANNELSEN

Det sunde valg

Center for Stress og Trivsel tilbyder en **STRESS- OG TRIVSELSVEJLEDERUDDANNELSE**, der går i dybden. Den er udviklet til arbejdspladsen, som ønsker kompetente medarbejdere med en solid viden om stress – medarbejdere, der kan blive væsentlige sparringspartnere i en organisation, hvor der er fokus på trivsel, nedsat sygefravær, medarbejdertilfredshed og god ledelse.

STRESS- OG TRIVSELSVEJLEDERUDDANNELSEN giver mulighed for at udvikle kompetente medarbejdere og ledere, der er i stand til at afdække den påvirkning, stress har på det psykiske arbejdsmiljø, samt være sparringspartnere i håndtering af stress i dagligdagen.

Arbejdspladsen kan ikke alene spare mange penge ved at fokusere på trivsel for alle – den får også mulighed for at skabe større arbejdsglæde og mere livskvalitet for medarbejdere og ledere.

Det starter med viden

STRESS- OG TRIVSELSVEJLEDERUDDANNELSEN er arbejdspladsens garant for at få mere viden om dens vigtigste ressource, medarbejderne, således at arbejdspladsen kan træffe de rigtige beslutninger på et vidensbaseret grundlag – også i pressede situationer.

En organisation i balance er modstandsdygtig over for det stadigt stigende pres, der er på arbejdsmarkedet i dag. **STRESS- OG TRIVSELSVEJLEDERUDDANNELSEN** giver mulighed for at forstå betydningen af globale, såvel som lokale påvirkningers indflydelse på stressniveauet i en organisation.

Hvad skal en stress- og trivselsvejleder kunne?

En organisation har brug for en intern sparringspartner, der kan være med i udviklingen af den sunde og værdifulde arbejdsplads – en person, der har fokus på mennesket i organisationen, på relationerne og på trivsel som helhed.

Når der skal skabes trivsel for medarbejderen, er det ikke nok kun at se på rammerne i dagligdagen, der skal også arbejdes med kulturen i organisationen. Det kræver viden om de mennesker, vi til dagligt omgås, det kræver, at vi alle lærer os selv lidt bedre at kende, og det kræver, at vi *tør* gøre op med nogle af de tabuer, vi møder på arbejdspladsen.

STRESS- OG TRIVSELSVEJLEDERUDDANNELSEN er derfor rettet mod de arbejdspladser, som virkelig ønsker og tør at gøre en forskel ved at fokusere på medarbejderens trivsel.

En stress- og trivselsvejleder vil få forståelse af stresspåvirkning, handlemuligheder og redskaber på fire niveauer og dermed den stressansvarlighed, der følger på hvert niveau.

- Individniveau
- Gruppeniveau
- Ledelsesniveau
- Organisationsniveau

Derudover får stress- og trivselsvejlederen specifikke redskaber/metoder til at indgå i afklarende samtaler med kolleger og ledelse vedrørende stressproblematikker.

Vi anbefaler...

...at man fra virksomhedens side nøje tager stilling til, hvordan man i fremtiden ønsker at gøre brug af stress- og trivselsvejlederfunktionen. Det er med til at målrette deltageres fokus fra starten og giver dermed større udbytte til virksomheden.

Hvad kan **STRESS- OG TRIVSELSVEJLEDER- UDDANNELSEN** bruges til?

På de fleste arbejdspladser er arbejdspresset steget gevaldigt de seneste år, hvilket betyder, at behovet for viden om stress og psykisk arbejdsmiljø er aktuelt som aldrig før. Vi har ikke tid til at være syge eller fraværende på arbejdsmarkedet på grund af stress. Alligevel koster netop stress hvert år samfundet og ikke mindst virksomhederne mange penge i form af sygefravær og nedsat arbejdsevne. Det behøver ikke at være sådan, og det forebyggende arbejde kan betale sig – både menneskeligt og økonomisk.

STRESS- OG TRIVSELSVEJLEDERUDDANNELSEN er derfor tiltænkt de arbejdspladser, som ønsker at forebygge og handle i tide, samt have kapaciteten, *hvis* det alligevel skulle gå galt.

ARBEJDSPLADSEN kan konkret bruge STRESS- OG TRIVSELSVEJLEDERUDDANNELSEN til:

- At forbedre det psykiske arbejdsmiljø
- At forbedre samarbejdet og kommunikationen
- At sikre, at økonomien ikke belastes unødigt af stressbetinget sygefravær
- At arbejdspladsen vil fremstå troværdig og attraktiv, og at medarbejdernes velbefindende tages seriøst gennem det forebyggende arbejde
- At I internt har en stress- og trivselsvejleder, som rådgiver ved større eller mindre forandringsprojekter
- At goodwill både internt og eksternt vil stige gennem signalværdien om, at der i jeres virksomhed gøres noget, inden det går galt.

STRESS- OG TRIVSELSVEJLEDEREN kan konkret bruge STRESS- OG TRIVSELSVEJLEDERUDDANNELSEN til:

- At kortlægge stressniveauet i en afdeling eller organisation
- At forebygge stress, sygdom og konflikter
- At håndtere stressede situationer
- Omsorg ved sammenbrud – og kendskab til vejen tilbage
- At vejlede kolleger eller medarbejdere, der har brug for det
- At vejlede ledelsen ved f.eks. organisationsforandringer, så stress og konflikter undgås eller minimeres.

MÅLGRUPPEN for uddannelsen er personer, der ønsker at fungere som intern ressourceperson og sparingspartner i organisationen i forbindelse med det psykiske arbejdsmiljø. Det kunne f.eks. være:

- Ledere, konsulenter eller HR-medarbejdere, der vil være bedre til at rådgive, vejlede og/eller træffe beslutninger vedrørende stress og psykisk arbejdsmiljø
- Tillidsfolk og sikkerhedsrepræsentanter
- Psykologer, der arbejder med stressrelaterede problematikker
- Praktiserende læger.

På **STRESS- OG TRIVSELSVEJLEDERUDDANNELSEN** får kursisterne viden om og indsigt i at kunne *vejlede og rådgive* mennesker og grupper i virksomheden med stressrelaterede problematikker. Vi gør dog opmærksom på, at man som stress- og trivselsvejleder ikke bliver uddannet til at være behandler.

**Ønsker du mere information om Center for Stress og Trivsel,
er du velkommen til at besøge vores hjemmeside**

www.center-for-stress.dk

STRESS- OG TRIVSELSVEJLEDERUDDANNELSEN

består af følgende moduler

MODUL I Fokus på viden og indsigt i stressens væsen og dens påvirkning på individet

Det er vigtigt at have en forståelse af stress fra flere vinkler. Derfor vil der på modulet blive præsenteret et tids- og samfundsperspektiv til forståelse af hele stressproblematikken. Fokus vil orientere sig mod neurologisk, biologisk og psykologisk viden om stress. Der vil tillige være fokus på “den menneskelige faktor”, som har betydning i forhold til, hvordan vi reagerer i belastningssituationer. Modulet indeholder desuden redskaber til stresshåndtering på individniveau.

Temaer som behandles på modul 1:

- Årsager til stress
- Stressneurologiske, -fysiologiske, -biologiske og -psykologiske virkninger
- Symptomer og adfærd
- Konsekvenser for krop og sjæl
- Kan stress være positivt?
- Forebyggelse af stress
- Redskaber og teknikker til håndtering og skadesminimering
- Robusthed og “den menneskelige faktor”

MODUL II Fokus på stressansvarlighed på alle niveauer

For at kunne gøre en forskel er det nødvendigt at kunne skaffe sig overblik over dagligdagens påvirkninger, deres betydning og hvilke handlemuligheder, der er. Derfor er det vigtigt at forstå organisationen gennem fire niveauer – organisationsniveauet, ledelsesniveauet, gruppeniveauet og individniveauet. Modul 1 tager hånd om individniveauet. Modul 2 leder deltagerne gennem forståelse af de tre øvrige niveauers påvirkning, de handlemuligheder, der er, og stress- og trivselsvejlederens mulighed for at agere på hvert enkelt niveau.

Temaer som behandles på modul 2:

- Påvirkninger på hvert niveau
- Hvem har ansvaret for stress?
- Stress- og trivselsvejlederens handlemuligheder
- Procesforståelse
- Forandringsarbejde
- Redskaber til afdækning af psykisk arbejdsmiljø
- Betydningen af struktur, kultur og dialog
- Stress- og trivselsvejlederens rolle

MODUL III Fokus på stress- og trivselsvejlederens arbejdsfelt og virkemidler

Som stress- og trivselsvejleder indgår du i dialog med mennesker i en belastet tilstand. Det er derfor vigtigt at have redskaber til at kunne møde et stresset menneske. Det er ligeledes vigtigt at kunne hjælpe til i processen med at finde ind til kernepunktet i, hvad der stresser, og samtidig kunne passe på sig selv i stress- og trivselsvejlederrollen.

Du møder mennesker i konflikt og mennesker, der er “ude af sig selv”. Modulet har derfor fokus på, hvordan man som stress- og trivselsvejleder kan vejlede med den rette involvering i processen.

Der gives desuden viden om konflikters udvikling og påvirkning, både på den enkelte og på arbejdsgruppen som sådan.

Temaer som behandles på modul 3:

- Personligt rum
- Den svære samtale
- Konfliktforståelse
- Hvordan bliver man en god vejleder?
- Forskellen på behandling og vejledning
- Hvordan kommer man tilbage efter stress?
- Stress- og trivselsvejledererfaringer

STRESS- OG TRIVSELSVEJLEDERUDDANNELSEN er bygget op af 3 moduler a 2 dages varighed, som afvikles med ca. en måneds mellemrum. Du skal derfor være opmærksom på, at du skal kunne deltage på *alle* seks kursusdatoer. Forløbet omfatter også en opfølgingsdag, som afholdes ca. ½ år efter uddannelsens afslutning.

Efter hvert modul skal deltagerne gennemgå en mindre skriftlig prøve, der retter sig mod det materiale, der er gennemgået på modulet. Prøverne har til formål at sikre, at hver enkelt deltager har opnået nødvendigt kendskab til det felt, man som stress- og trivselsvejleder kan komme til at arbejde i efter endt uddannelse. Det procentvise antal rigtige svar på prøverne vil fremgå af kursusbeviset.

Kursister, der har deltaget *alle seks dage*, får tilsendt et kursusbevis efter uddannelsen.

Hvem er vi? Og hvem underviser på uddannelsen?

Center for Stress og Trivsel er en konsulent- og undervisningsorganisation, der underviser stat og kommuner, erhvervsliv, faglige organisationer og andre institutioner og arbejdspladser. Center for Stress og Trivsel består af et tværfagligt team af landets førende eksperter inden for stress, stresshåndtering og psykisk arbejdsmiljø, som også er undervisere på uddannelsen. Derudover kan der inviteres gæsteundervisere udefra til at uddybe væsentlige pointer eller til at være et praktisk eksempel på elementer fra undervisningen. Gæsteunderviserne er eksperter eller har praktisk erfaring med konkrete resultater inden for de områder, de vil behandle på uddannelsen.

Vi har stor og bred erfaring i de problemstillinger, som ofte er konsekvensen af en stresset hverdag, og sætter en stor ære i, at undervisningen skal være levende. Det handler altså ikke udelukkende om teori, men mere præcist om, hvordan du kan omsætte teorien til praksis.



Vores store forbillede og ven, dovedyret, er æresmedlem af Center for Stress og Trivsel. Hans altid afslappede facon og rolige sind har været til stor inspiration og gavn for alle os i centeret. Som tak herfor har vi valgt at sponsorere hans ophold i Zoologisk Have.

Praktiske oplysninger

Hvornår? Uddannelsen forløber over 3 moduler a 2 dages varighed, efterfulgt af en opfølgingsdag ca. et halvt år efter. Oplysning om kommende kursusdatoer: Se venligst vores hjemmeside www.center-for-stress.dk eller ring til Center for Stress og Trivsel på tlf. 33 14 40 20.

Hvor? Undervisningen foregår på Hotel Niels Juel i Køge fra kl. 9.00–16.00.

Pris? Uddannelsen koster kr. 19.100,- ekskl. moms. Prisen inkluderer kaffe, te, kage, frugt og frokost. Derudover får du på uddannelsen udleveret materiale om stress og psykisk arbejdsmiljø.

Hvordan tilmelder jeg mig?

Tilmelding foregår enten via telefon 33 14 40 20 eller på mail cfs@cfs.dk
Bekræftelse på din deltagelse vil blive fremsendt ved tilmelding. Tilmelding er bindende.

Afbestilling Afbestilling skal ske skriftligt. Ved afbestilling indtil 14 dage før uddannelsens start opkræves et gebyr på 10%. Sker afbestillingen mindre end 14 dage før start, tilbageholdes 50%, og ved afbestilling senere end 2 dage før, betales fuld pris. Er du selv forhindret i at deltage, har du mulighed for at overdrage din plads til en kollega.

Bedste hilsner

Center for Stress og Trivsel A/S
Skovridergården, Vesterskovvej 4
DK-4640 Faxe

www.center-for-stress.dk
cfs@cfs.dk

Telefon – kontor: 33 14 40 20 (Mandag – fredag kl. 9–15)

På vores hjemmeside vil du kunne finde information om Center for Stress og Trivsel samt materiale om stress og psykisk arbejdsmiljø. Du kan også se en referenceliste over de virksomheder og institutioner, der har haft deltagere på vores stress- og trivselsvejlederuddannelse, eller som har haft en intern stress- og trivselsvejlederuddannelse i virksomheden.

STRESS- OG TRIVSELSVEJLEDERUDDANNELSEN kan også bestilles internt til en virksomhed. Uddannelsen er den samme, men afholdes på arbejdspladsen for et lukket hold, hvor kun virksomhedens medarbejdere og/eller ledere deltager. Vi kommer, når det passer jer og sikrer samtidig, at al dialog bliver inden for "murene". Et lukket kursus koster kr. 150.000 ekskl. moms. Der kan deltage op til 25 personer i denne ordning. I sørger selv for forplejning og lokaler, evaluering af uddannelsen, samt internt netværk. Se i øvrigt "Intern stress- og trivselsvejlederuddannelse" på vores hjemmeside.