

Undgå stress i virksomheden

Lær hvordan I forebygger stress i virksomheden og skaber en positiv balance mellem arbejds- og privatliv.

Risikoen for arbejdsbetinget stress og de efterfølgende menneskelige omkostninger, der er ved at medarbejdere og ledelse går ned med stress kan reduceres ved at optimere indsatsen for et godt arbejdsmiljø.

Målsætning:

I lærer:

- Hvordan I kan fjerne årsager til stress på arbejdspladsen
- Hvordan I forebygger stress
- Værktøjer til indsats mod stress
- Forslag til stresspolitik på arbejdspladsen
- Hvad I skal gøre, når I opdager at en medarbejder har fået stress
- At hjælpe den enkelte til bedre arbejdsvaner, der forhindrer stress

Indhold:

Emnerne omfatter:

- Hvad er stress
- Hvordan viser stress sig
- Årsagen til stress
- Hvorfor er der så stor forskel på hvad der stresser folk
- Hvad er sund og usund stress
- Konsekvensen af stress
- Hvad kan arbejdspladsen gøre
- Hvad kan den enkelte gøre
- Værktøjskasse til indsatsen mod stress

Deltagere:

Ledere og medarbejdere

Varighed:

2 dage med 1 opfølgingsdag efter 3 uger
Alle dage fra 9.00 – 16.00

Sted

Hos jer eller i lejede lokaler

Pris

Se prisliste