

## Forebyggelse af stress

Det koster op mod 1 million kroner at have en langtidssygemeldt medarbejder og 4 millioner kroner at have en langtidssygemeldt leder i 50.000 kroners klassen, viser tal fra Teknologirådet og Statens Institut for Folkesundhed.

Hvordan kan du som virksomhed forebygge stress, når et latent usundt stressmønster ikke starter på arbejdspladsen, men er noget medarbejderen selv bærer med sig gennem livet. Det kan du, ved at komme om bag ved den åbenlyse menneskelige adfærd og ind og se på, hvordan deres personlighedsstruktur er skruet sammen.

Vi giver jer nu mulighed for at få mentalt stærke medarbejdere, der får deres egen personlige stresshåndteringsstrategi og værktøjer til en større indsigt i dem selv og deres mønstre, så de kan tage et individuelt ansvar for deres psykiske sundhed.

I vil lære om:

- Hvornår er stress sundt og usundt
- Hvorfor vi som ofte giver jobbet skylden
- Hvordan I kan adfærdskorrigere jer selv ud af et usundt stressmønster, ved hjælp af personanalyseværktøjet Enneagrammet.

Alt dette og meget mere får I svar på, når den inspirerende og motiverende forsker og foredragsholder Riina Elvah Holm fortæller, hvordan I kan forebygge stress. Hun belyser vigtigheden i selv at tage ansvar og skabe sig en værktøjskasse, som man kan anvende, når det går stærkt samt deler hendes egen historie om at gå fra salgschef til sygemeldt på et øjeblik.

Det vil skabe et større fokus, mere arbejdsglæde, færre konflikter samt et lavere sygefravær i jeres afdeling.

Riina taler uden om medarbejderens jobfunktion og private status – og ind til, hvordan de som mennesker kan blive en stabil ressource og positivt bidrage til virksomheden, selv om de er uenige om arbejdsgangene.

Vi har stor succes med at kombinere foredraget med brugen af onlineprodukter, så den nye viden og værktøjer kan blive integreret og vedligeholdt. Det skaber et stærkt fundament for den enkelte og kan bruges til MUS-samtaler og afdelingsmøder.

På dette arrangement vil I opleve, hvor enkelt stress kan håndteres og stoppes i tide. I vil se jer selv og jeres kollegaer i et nyt lys, som vil forbedre jeres kommunikation og skabe et helt særligt sammenhold.

'Forebyggelse af stress' kan bookes både som et foredrag eller en workshop og med fordel afsluttes med en hyggelig middag.

Oven for aktiviteter kan udføres både på dansk og engelsk.