

”Mindre stress - mere arbejdsglæde”

– få ekstern finansiering af Velliv Foreningen til halvdags workshop

Formål

Formålet med workshoppen er at den enkelte og gruppen får

- en større viden og bevidsthed om stress og stress-symptomer
- et billede af, hvordan stressen ser ud i organisationen
- redskaber til at håndtere stress og skabe større trivsel – individuelt og som gruppe
- en plan for hvordan man forebygger stress

Emner

- Hvad er stress?
- Hvorfor og hvornår bliver man typisk stresset?
- Egen stresshåndtering - redskaber til at håndtere pres og stress
- Den stress-ansvarlige gruppe – sådan kan vi støtte hinanden
- Den stress-ansvarlige leder – hvad gør han/hun?
- Forebyggelse af stress
- Hvordan styrker vi arbejdsglæden?

Hvordan

Da fokus er på at styrke bevidstheden, skabe læring og ændre adfærd hos såvel den enkelte medarbejdere/instruktør, vil workshoppen både bestå af korte oplæg, dialog, erfaringsudveksling og øvelser. Workshoppen vil således i høj grad have en praksis-, redskabs- og handlingsorienteret fokus.

Varighed

3 timer.

Konsulent

Jeg hedder Jeanette Hallundbæk og har i 25 år arbejdet med HR, forandrings-processer og personlig udvikling. Jeg har været stress-ekspert i DJØF, arbejdet med forebyggelse af stress i bl.a. ATP og Ældre Sagen og coachet mange ledere og medarbejdere, der var ramt af stress. Med i bagagen har jeg en uddannelse som mag.art i antropologi fra Aarhus Universitet, en master i organisationspsykologi (MPO) fra Roskilde Universitet samt flere HA-, HD- og diplomfag inden for HR, organisationsudvikling og strategisk ledelse.



Honorar og mulighed for ekstern finansiering

Honoraret for en 3-timers workshop er 10.000 kr. ex materialer, moms og kørsel. Dette er en særpris, da honoraret normalt er 14.000 kr. for en halvdags workshop.

Der kan søges om 10.000 kr. hos Vellivforeningen, der i oktober giver midler til at en række arbejdspladser, der ønsker at styrke den mentale sundhed. Der plejer at blive givet midler til mange af de virksomheder, som ansøger. Læs mere her <https://www.danmarksmentalesundhedsdag.dk/>. Jeg hjælper gerne med at lave ansøgning til Velliv Foreningen. Bemærk, at ansøgningsfrist er 23. august.