

Fokus på at forebygge stress i virksomhederne

Du lærer om de nødvendige værktøjer til at strukturere, målrette og gennemføre en præsentation af en idé eller et projekt.

Du lærer at formidle dine budskaber, så de bliver forstået og accepteret af modtagerne. Kurset indeholder en høj grad af træning, hvor du får feedback og mulighed for at se dig selv og din præsentation på en videooptagelse.

Arbejdsbetinget stress er i dag det væsentligste arbejdsmiljøproblem på mange private og offentlige arbejdspladser.

- 10-12 % af alle danskere lider af alvorlig stress, dvs. de er stressede hver dag
- Ca. 25 % af al sygefravær i Danmark skyldes stress. Det svarer til ca. 35.000 sygemeldte danskere hver dag
- Stress koster Danmark 14 milliarder kroner om året i form af sygedage, tidlige dødsfald og udgifter til sundhedsvæsenet
- Stress betyder én million fraværsdage, 3.000 førtidspensioner, 30.000 hospitalsindlæggelser og en halv million henvendelser i almen praksis hvert år i Danmark
- Det er især aldersgruppen 25- til 44-årige, der rammes af sundhedsskadelig stress

Stress på arbejdspladsen er imidlertid et komplekst problem, hvorfor det er nødvendigt at udvise stressansvarlighed på alle niveauer i en organisation.

Psykisk arbejdsmiljø og dermed arbejdsbetinget stress er omfattet af arbejdsmiljøloven. Det betyder, at arbejdsgiveren har det overordnede ansvar for, at medarbejderne ikke udsættes for sundhedsskadelig stress. Vigtige redskaber på organisationsniveau er bl.a. en stresspolitik og det fortløbende arbejde med arbejdspladsvurderingen.

Den stressansvarlige leder forebygger stress ved hele tiden at skabe den rette balance mellem arbejdspladsens ressourcer og krav til medarbejderne.

Men det er også vigtigt, at ledelsen griber ind, når skaden er sket, og en medarbejder er ramt af stress.

- Viden om stress (ledere og medarbejdere)
- Redskaber til at forebygge stress på gruppe og individ niveau
- Redskaber til at håndtere den stress vi ikke kan forebygge