

# StressSpotter

**Er jeres medarbejdere organisationens vigtigste ressource?  
Står forebyggelse af stress højt på jeres ønskeseddel?  
Ønsker I større trivsel blandt medarbejderne?**

Så kan Axept tilbyde jeres organisation et intensivt StressSpotterforløb, der kvalificerer en gruppe af ledere/medarbejdere til at forebygge og håndtere stress.

Uddannelsen er udviklet i samarbejde med forskellige virksomheder og matcher aktuelle behov og ønsker for StressSpotterkompetencer i en organisation.

## Forventninger og udbytte

Vi ved i dag, at medarbejderne er virksomhedens vigtigste ressource, og at det er den gode sociale kapital, der kan "holde hjulene i gang" på alle fronter.

Vi ved, at medarbejdere i dag har utallige muligheder, når det handler om valg af arbejdspladser, og at det psykiske arbejdsmiljø rangerer højt på ønskelisten. Et arbejdsmiljø, der byder på god trivsel med muligheder for udvikling er ofte første valg.



Vi ved, at medarbejdere i trivsel er robuste, har overskud, engagerer sig i og committer sig til deres arbejdsopgaver. Kvaliteten stiger, kollegaskabet blomstrer, og medarbejderne bliver værdige repræsentanter for virksomheden.

Forskningen præsenterer tydelige konklusioner, som peger på en direkte sammenhæng mellem trivsel og modstandsdygtighed overfor stress. En sammenhæng mellem lavt sygefravær og arbejdsglæde. En sammenhæng mellem fastholdelse af den gode medarbejder og trivslen i organisationen.

Glade ansatte går forud for glade kunder, siger en af de mest anerkendte forskere indenfor feltet, Rosa Chun.

Prioriteret trivsel har direkte indflydelse på virksomhedens økonomiske resultater, og mængden af positive resultater stiger med styrkelsen af trivslen samtidig med, at tilfredsheden blandt kunder eller borgere stiger.

En StressSpotter uddannes og klædes på til, at denne kan være med til skabe mere trivsel og glæde i organisationen. En StressSpotter kan bidrage til at, der tages hånd om stressen i tide, at trygheden stiger og fælleskabet vokser. StressSpotteren får nogle kompetencer, som vil tilføre enhver organisationen en uundværlig værdi.

Kurset består grundlæggende af 4 undervisningsdage, men der er også mulighed for at lave et kursus med en varighed på 2 dage, hvor deltagerne får nogle af kompetencerne. Vi planlægger naturligvis kurset i samarbejde med jer i organisationen, så det bliver skræddersyet til netop jeres behov.



StressSpottere bidrager til:

- forebyggelse af stress, sygdom og konflikter
- forbedring af det psykiske arbejdsmiljø
- større åbenhed og forståelse
- færre sygedage
- mere trivsel og mindre stress
- mere samarbejde
- fastholdelse og tiltrækning af arbejdskraft

StressSpottere kan:

- spotte stress hos kolleger/medarbejdere
- give hjælp til selvhjælp
- videregive viden om stresssignaler og stresskilder
- tale med kolleger om en aktuell tilstand og situation
- hjælpe med stresshåndtering
- forebygge stress ved at informere og igangsætte aktiviteter
- vide, hvornår og hvor denne sender personer videre til professionel behandling
- give omsorg ved sammenbrud.



For at blive StressSpotter er det vigtigt at have:

- menneskelig erfaring
- lyst til at arbejde og hjælpe andre
- overskud til at arbejde og samtale med nogle, der er i underskud
- indfølelse
- evner til at lytte
- gode kommunikationsevner tid i dagligdagen til at varetage opgaven som StressSpotter

## Hvad uddannelsen til StressSpotter indeholder

Uddannelsen giver deltagerne mere viden om stress, så de kan agere, forebygge og håndtere ud fra en indsigt og større forståelse af stressbegrebet. De får nogle enkle redskaber og metoder til at agere som den sparringspartner, deres kolleger/medarbejdere har brug for, når belastninger opleves større end ressourcer.

Temaer som symptomer, reaktionsmønstre og stressorer vil indgå sammen med gode forebyggelses- og håndteringsredskaber, og overskrifterne vil være:

- viden om stress
- årsager til stress
- symptomer
- forebyggelse af stress
- psykiske reaktioner
- coping strategier
- ansvar for stress
- værktøjer til håndtering
- metoder til forebyggelse
- implementering i organisationen



**Kontakt os for yderligere information på tlf. 40 30 14 95.**

