



bfa-i.dk



# Skab trivsel og stop stress – sammen!

TekSam afholder i samarbejde med Branchefællesskab for Arbejdsmiljø for Industri (BFA-I) to temadage omkring stress og forebyggelse af stress.

Hver dag går alt for mange medarbejdere rundt med symptomer på stress og sygemeldinger på grund af stress. Det koster både den sygemeldte, kollegerne og arbejdspladsen dyrt. Fællesinteressen for at stoppe stress er stor. Tillidsvalgte og ledelsen er helt centrale personer for at knække stresskurven og skabe trivsel på arbejdspladsen.

Men hvordan gør tillidsvalgte og ledelsen dette sammen? Det er netop det, denne temadag sætter fokus på og giver konkrete redskaber til.

Deltagerne får kendskab til dynamikken i stress i det moderne arbejdsliv, og de bliver skarpe på forskellen på stress og travlhed. På dagen arbejder vi med en fasemodel, som beskriver processen fra trivsel til alvorlig stress i fem faser, og hver fase kalder på forskellige handlinger fra tillidsvalgte og fra lederen – hver for sig og sammen. Deltagerne får konkrete redskaber til, hvordan de kan forebygge, spotte og håndtere stress i organisationen.

## TEMADAGENE AFHOLDES

**Tirsdag den 8. maj 2018 kl. 10.00-16.00 Gl. Vindinge – Gl. Vindingevej 17 A, 5800 Nyborg**

**Torsdag den 11. oktober 2018 kl. 10.00-16.00 Scandic Århus Vest – Rytoften 3, 8210 Århus V**

[Tilmelding her](#)

[Program se næste side →](#)





bfa-i.dk

# Skab trivsel og stop stress – sammen!

## PROGRAM

---

kl. 10.00-10.15	<b>Velkomst og rammesætning</b>
kl. 10.15-11.30	<b>Forstå (endnu) mere før I handler (Malene Friis Andersen)</b> <ul style="list-style-type: none"><li>– Rundt om stress – opmærksomhed på at udvikle et fælles sprog</li><li>– Stress i arbejdslivet</li><li>– Stress og trivsel som en proces: Kend de fem faser og spot stress</li></ul>
kl. 11.30-11.45	Pause
kl. 11.45-12.45	<b>Forebyggelse af stress hos den enkelte og i teamet (Malene Friis Andersen)</b> <ul style="list-style-type: none"><li>– Fortsat arbejde med de fem faser fra stress til trivsel</li><li>– Psykologisk sikkerhed</li></ul>
kl. 12.45-13.45	Frokost
kl. 13.45-14.30	<b>Tænk driften og kerneopgaven sammen med det psykiske arbejdsmiljø</b>
kl. 14.30-15.00	<b>Tag samtalen med den stressramte</b>
kl. 15.00-15.15	Pause
kl. 15.15-15.45	<b>Udarbejdelse af handleplaner: Omsæt viden til konkrete handlinger</b>
kl. 15.45-16.00	<b>Afrunding og afslutning</b>

---

**Form** • Kurset vil veksle mellem oplæg fra Malene Friis Andersen, dialog om udvalgte tematikker i mindre grupper og diskussioner i plenum. Pointerne relateres hele tiden til deltagerens konkrete udfordringer, hvilket sikrer, at viden omsættes til praksis.

**Om oplægsholder Malene Friis Andersen** • Malene Friis Andersen, ph.d., og autoriseret psykolog, arbejder som organisationspsykolog og forsker. Hun har flere bog- og artikeludgivelser bag sig om stress, ledelse, psykisk arbejdsmiljø og social kapital. Blandt "Stop stress – håndbog for ledere" (2016) (Andersen & Kingston), som blev kåret til Årets Ledelsesbog og Årets 2. bedste Erhvervsbog.

En forudsætning for deltagelse er, at der tilmeldes mindst en repræsentant for både ledelses- og medarbejdersiden.

