



bfa-i.dk



# Forebyggelse af stress på arbejdspladsen

## Temadag om stressforebyggelse i et IGLO perspektiv

I arbejdet med at skabe et godt psykisk arbejdsmiljø er det nødvendigt at tænke i det fælles ansvar og forstå hvordan både medarbejderen, kollegagruppen, lederen og organisationen som helhed bedst agerer i samarbejdet om at forebygge stress på arbejdspladsen. Det betyder at vi både skal forstå hvordan udfordringer i arbejdsmiljøet kan udspringe fra og vise sig på de forskellige

niveauer og hvordan udfordringerne håndteres på de forskellige niveauer. På denne temadag introducerer **Janne Skakon** og **Tanja Kirkegaard** en række konkrete værktøjer og øvelser, med henblik på at klæde deltagerne på til at arbejde helhedsorienteret med arbejdspladsens stressforebyggelse.

### TEMADAGEN AFHOLDES

16. november 2022 kl. 11.30.-16.00 – Idrættens Hus, Brøndby Stadion 20, 2605 Brøndby

29. november 2022 kl. 11.30-16.00 – Scandic Aalborg, Hadsundvej 200, 9220 Aalborg

1. december 2022 kl. 11.30-16.00 – Scandic Kolding, Kokholm 2, 6000 Kolding

[Tilmelding her](#)

Program se næste side →





bfa-i.dk

## Temadag om forebyggelse af stress på arbejdspladsen

### PROGRAM

kl. 11.00 – 11.30	SANDWICH
kl. 11.30 – 11.45	<b>Introduktion til guiden v. TekSam/BFA-industri</b>
kl. 11.45 – 12.00	<b>Belastning og trivsel i Industrien</b>
kl. 12.00 – 12.15	<b>IGLO-perspektiv på stress - Sammenhæng mellem niveauerne</b>
kl. 12.15 – 12.30	PAUSE
kl. 12.30 – 12.45	<b>Intro til centrale forebyggelsesområder</b>
kl. 12.45 – 13.30	<b>Balance mellem krav og ressourcer: Gruppeøvelser ud fra værktøjerne</b>
kl. 13.30 – 13.45	PAUSE
kl. 13.45 – 14.30	<b>Kontinuerligt trivselsfokus: Gruppearbejde ud fra værktøjerne</b>
kl. 14.30 – 14.45	PAUSE
kl. 14.45 – 15.30	<b>Fællesskabskultur: Gruppearbejde ud fra værktøjerne</b>
kl. 15.30 – 16.00	<b>Afrunding</b>

Der vil fra kl. 11.00 være sandwich og en øl og en vand, inden vi går i gang kl. 11.30.

Der vil på temadagene være indlagt kaffepauser.

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

Hvis man er forhindret i at møde op til en temadag hvor man er tilmeldt, bedes man melde afbud, da det kan give plads til andre på venteliste.



### Janne Skakon

Cand.psych.aut. & Ph.d., Organisationspsykolog og ekstern lektor ved Institut for psykologi på Københavns Universitet.

Hun har forsket i ledelse, forandringer, arbejdsmiljø, stress, sygefravær og tilbagevenden til arbejde og er forfatter til en række artikler og bogkapitler.

Hun har undervist på Institut for Psykologi ved Københavns Universitet, Copenhagen Business School samt Diplomlederuddannelsen ved Forvaltningshøjskolen (Metropol), og er jævnligt inviteret oplægsholder i offentlige og private virksomheder.

Janne har 25 års erfaring som konsulent og omfattende erfaring som supervisor for leder- og medarbejdergrupper.



### Tanja Kirkegaard

Cand Psych & Ph.D. Adjunkt på Psykologisk Institut på Aarhus Universitet. Hun har forsket og forsker i stress, arbejdskulturer, arbejdsmiljø, ledelse, sygefravær

og organisatorisk forebyggelse af stress og er forfatter til artikler og bogkapitler.

Hun underviser på Psykologisk Institut ved Aarhus Universitet samt på forskellige masteruddannelser i ledelse og personligt lederskab samt afholder ofte foredrag både i offentlig og privat regi.

Tanja har derudover arbejdet på Arbejdsmedicin, Regionshospitalet Herning i 10 år, hvor hun har kombineret stressbehandling og stressforskning.

