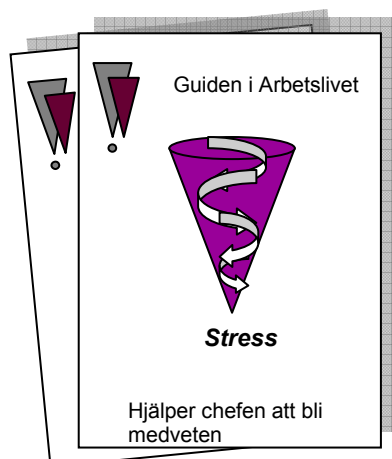


Guiden i Arbetslivet – Stress



**Hur gör Du
när Dina medarbetare
är stressade,
- samtidigt som verksamheten
påverkas...**

Visste Du att

- mer än 60 % av alla sjukskrivningar relateras till stress
- gränsen mellan arbete, fritid och vila suddas ut mer och mer
- ett arbete med stora krav och liten egen påverkan är det stressigaste man kan ha.

Stressorsaker på jobbet

- Beslutsprocesser
- Ledarstil
- Kommunikation
- Personalpolitik
- Arbetsuppgifter

Verktyg för Dig - som har ansvar för andras arbetsmiljö!

Två delar med inbördes samband

Medarbetaren blir medveten om hur viktigt det är att prata med chefen.

Chefen blir medveten om hur orsaker till stress reduceras, hur socialt stöd och proaktivt ledarskap minskar stress och konflikter

Användningsområden

I medarbetarsamtal

Vid stress och konfliktlösning

Utveckling av individ och grupp

Rehabiliteringssamtal mm

Tre basfunktioner är navet

- **Medvetenheten** ökar kring stress och konfliktsituationer.
- **Kommunikation** utifrån olika synsätt för bättre förståelse.
- **Förändringar** blir enklare när berörda är med från början.

Fem starka skäl

- Arbetslivet sätts i fokus
- Upplevda reaktioner och symtom görs synliga
- Orsaker och konsekvenser blir tydliga för åtgärder
- Skapar motiverande dialog mellan chef och medarbetare
- Kostnadseffektivt och tidsbesparande

Guiden i Arbetslivet* – Stress, är utvecklat av Elisabeth Wahlström, beteendevetare, specialiserad inom psykiskt och social arbetsmiljö med inriktning på stödjande och proaktivt ledarskap.
Andra verktyg: Guiden i Arbetslivet – Samverkan, Guiden i Arbetslivet - Introduktion

Mer information tel. 0706 77 44 12 eller skriv direkt till ew@weconsult.se

Utbildning 2 dagar i verktyget **Guiden i Arbetslivet - Stress**. Förkunskaper i psykosocial arbetsmiljö och systematiskt arbetsmiljöarbete.

*Guiden i Arbetslivet är ett samlingsnamn på en serie metoder & verktyg som varje chef med personalansvar har nytta av.