

FØRSTEHJÆLPSKURSUS

Stress og krise



Formål

Trivsel er fundamentet for en effektiv og velfungerende arbejdsplads. Stress eller krise blandt medarbejderne kan forhindre dette. Ved at understøtte stresspolitikken med konkrete værktøjer kan man forebygge de negative konsekvenser af psykisk belastning hos en medarbejder. Efter gennemførelsen af kurset vil deltageren kunne medvirke til en positiv trivsel i forhold til medarbejdere og kolleger, bl.a. ved at anvende kvalificeret spørge- og samtaleteknik.

Målgruppe

Kurset retter sig primært mod ledere, mellemledere, tillidsfolk, sikkerhedsrepræsentanter, HR-medarbejdere, eller andre, der som led i deres arbejde har kontakt med mange medarbejdere.

Kursets indhold

Hovedvægten ligger på selve samtalen. Deltagerne lærer helt konkrete værktøjer og samtaleteknikker via grundig demonstration. Derefter er der øvelser i teknikken, mens underviseren giver feedback og vejledning.

Herudover gennemgås teori og baggrundsviden om følgende emner:

- Definition af stress og krise
- Reaktionen og akut stressbelastning
- Faktorer der kan føre til stress
- Langvarig stress' påvirkning af kroppen
- Stresshåndtering og mestrings-strategier
- Forebyggelse af stress, stresspolitik og planlægning i virksomheden

Varighed

6½ timer.

Antal deltagere

Maks. 12 deltagere pr. hold.