

Vink farvel til stress (Forår)

Stress er en væsentlig arbejdsmiljøudfordring med konsekvenser for både medarbejdere og arbejdspladser. Som tillidsvalgt har du en central rolle i at opdage belastninger tidligt, støtte kolleger og bidrage til et mere systematisk og forebyggende arbejde med stress.

Kurset giver dig opdateret viden, fælles begreber og konkrete redskaber til at arbejde professionelt med stress i praksis.

DATO

08.02.2027 10:00 - 10.02.2027 15:00
Uge 6

STED

Konventum
Erling Jensens Vej 1
3000 Helsingør

KOMMENDE FRIST

25.12.2026 10:00

KURSUSBEVIS

Ja

UNDERVISER

Annette Nordahl Collins
info@annettecollins.dk

Indhold

På kurset arbejder vi med:

- Fakta og aktuelle tendenser i arbejdslivet
- Stresskompasset – et overbliksværktøj med fire niveauer til at opdage tidlige stresssignaler
- Belastningstyper og reaktioner hos medarbejdere
- Sammenhæng mellem belastning, adfærd og trivsel
- Coping - håndtering af stress individuelt og i fællesskab
- Når en kollega bliver stressramt – rolle, ansvar og grænser
- Arbejdspladskultur, fælles sprog og stresspolitikker
- Systematiske arbejdsprocesser i det forebyggende arbejde
- Værktøjer og udarbejdelse af handleplaner

Kompetencer

Efter kurset kan du:

- Identificere tidlige stresssignaler hos dig selv og andre
- Vurdere relevant og rettidig indsats i stressforløb
- Understøtte kolleger i stressrelaterede situationer
- Bidrage til et struktureret og forebyggende arbejde med stress
- Medvirke til udvikling og forankring af fælles retningslinjer og praksis