

3 DAGES KURSUS



PROFESSIONEL
FØRSTEHJÆLP
MOD STRESS

Få konkret viden og værktøjer til, at spotte og håndtere psykisk sygdom (angst) og stress på arbejdspladsen

Thauer_{dk}
Stresscenter

NEDBRING SYGGEFRAVÆRET PÅ ARBEJDSPLADSEN

Længerevarende stress og psykisk sygdom er ansvarlig for op mod 45% af al fravær.

Ny rapport fra Sundhedsstyrelsen viser, at stress epidemien overhales indenom af bl.a. psykiske lidelser som angst, der koster samfundet 8,6 milliarder kr. om året i tabt produktion.

Statistikker viser, at 25 procent af alt sygefravær i Danmark er stressrelateret og årligt koster det danske samfund 1,5 mio. ekstra fraværsdage.

Det stigende pres på arbejdspladserne og måden vi lever livet

på resulterer i, at flere og flere mennesker får ondt i sindet og mister arbejdsevnen p.g.a. stress og psykisk sygdom.

Thauer Stresscenter er blandt de første i Danmark til, at sætte Psykisk førstehjælp på dagsordenen som integreret del af virksomhedens stressberedskab. Psykisk førstehjælp er et evidensbaseret program, som udbydes i samarbejde med Psykiatrifonden.

Målgruppe

Kurset henvender sig til dig, som er leder, HR, tillids- og arbejdsmiljørepræsentant, kollega og til dig, som arbejder med mennesker i din hverdag.



- Konkret viden om stress og udbredelsen i samfundet
- Kendskab til at spotte stress hos dig selv og andre
- Vurdering af belastningstilstand – pres eller stress?
- Identificering af stressfremkaldende faktorer i arbejds- og privatlivet
- Den svære samtale med en stressramt person
- Stressfri og tilbage i job på 12 uger



- Konkret viden om psykisk sygdom og udbredelsen i samfundet
- Vidensdel om depression
- Krisehjælp ved selvmordstanker og adfærd eller ved selvskade
- Vidensdel om angst
- Krisehjælp ved panikanfald eller ved traumatiske hændelser
- Vidensdel om psykoser
- Krisehjælp ved aggressiv adfærd eller alvorlige psykotiske tilstande
- Vidensdel om misbrug
- Træning i den svære samtale gennem konkrete cases, indenfor alle 4 områder

Datoer og pris

På www.thauer.dk kan du finde priser og aktuelle datoer på åbne kurser. Alle vores kurser tilbydes også som lukkede hold i virksomheden, og indholdet kan målrettes jeres specifikke behov.

Thauer_{dk} Stresscenter

World Trade Center • Borupvang 3 • 2750 Ballerup
Tlf. 61 650 888 • info@thauer.dk



Samarbejdspartner til Forbrugsforeningen

Thauer Stresscenter samarbejder med Forbrugsforeningen og yder 10% bonus på alle vores kurser til medlemmerne. Forbrugsforeningen tilbyder medlemmerne et ratekøb, hvor man kan betale i rater ved køb over kr. 5.000.