



MATERIALE FRA INTROSEMINAR

**Lær at hjælpe andre
med at forebygge
og håndtere stress!**

LIKE eller CONNECT og få nyheder, tips og info om gratis events

facebook



Linked in

™

»Vi har set stressforekomsten stige siden 1987, men antallet af mennesker med stress er nu kommet op i et omfang, hvor vi må regne med, at der fremover vil være tale om meget betydelige samfundsmæssige, økonomiske og velfærdsmæssige tab forbundet med det«.

Arbejdspsykolog Einar Baldursson

HVILKE TAB MEDFØRER STRESS?

- **SYGEFRAVÆR**

Stress er skyld i 60% af alle sygedage i danske virksomheder.

- **PERSONALEOMSÆTNING**

44% er andelen af fyrede pga. sygefravær med stress.

- **TABT LIVSKVALITET**

Blandt dem, som kommer tilbage i jobbet igen, får ikke engang halvdelen det bedre - på trods af at arbejdspladsens stresspolitik netop skulle sikre forbedring.

»Ingen aner, hvad de skal stille op. Vi har behov for opskrifter; noget enkelt og simpelt at rette ind efter«.

Arbejdspsykolog Einar Baldursson



5 GODE RÅD TIL STØTTE

1. Vær nærværende.
2. Tag kontakt, så snart du oplever “noget” der undrer/bekymrer dig.
3. Vær modig og spørg ind.
4. Lyt også til det, som ikke bliver sagt højt.
5. Husk, du kan ikke gøre noget forkert.



SE EFTER DISSE 5 TEGN

1. Manglende erkendelse af egen situation
2. Hvis personen går til angreb eller i forsvar
3. Har kort lunte
4. Adfærdscændring (pga. stress-symptomer)
5. Trækker sig socialt

UDVIKLING AF STRATEGIER, MOTIVER OG KOMPETENCER

PREFRONTAL CORTEX

"nyhjernen"

(Empati/forståelse)

Forståelse af egne og andres reaktioner som vi bruger i den sociale kontekst.

Nøglen til følelsesregulering

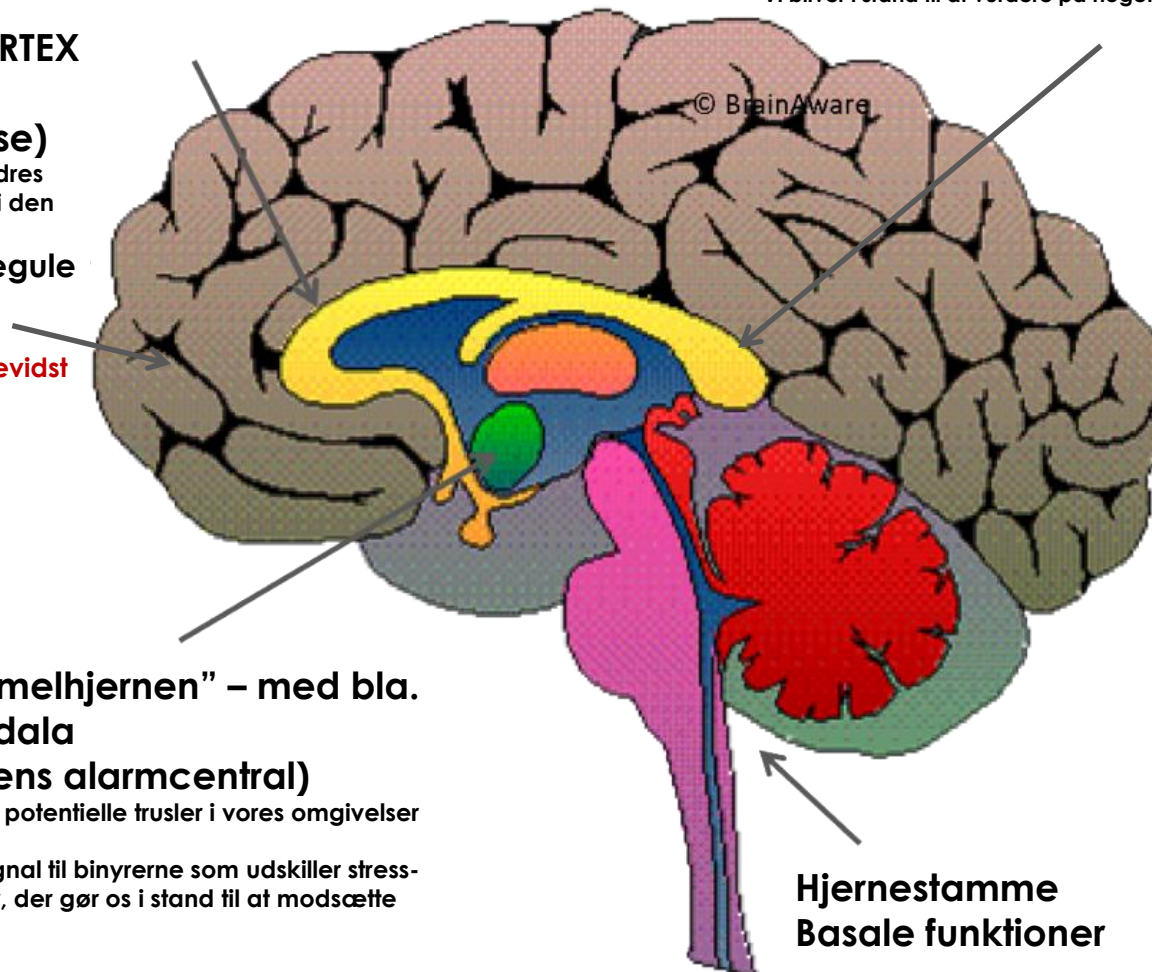
Symbolsk tænkning, bevidsthed om selvet

Alder: Ca 2 mill år

Hippokampus

(hjernens erfaringsarkiv)

Vi bliver i stand til at vurdere på noget, vi har oplevet før.



"Gammelhjernen" – med bla. amygdala
(hjernens alarmcentral)

Opfanger potentielle trusler i vores omgivelser

Sender signal til binyrerne som udskiller stress-Hormoner, der gør os i stand til at modsætte os trusler.

Kamp, flugt, sex, jagt, territorial

Alder: Ca 500 mill år

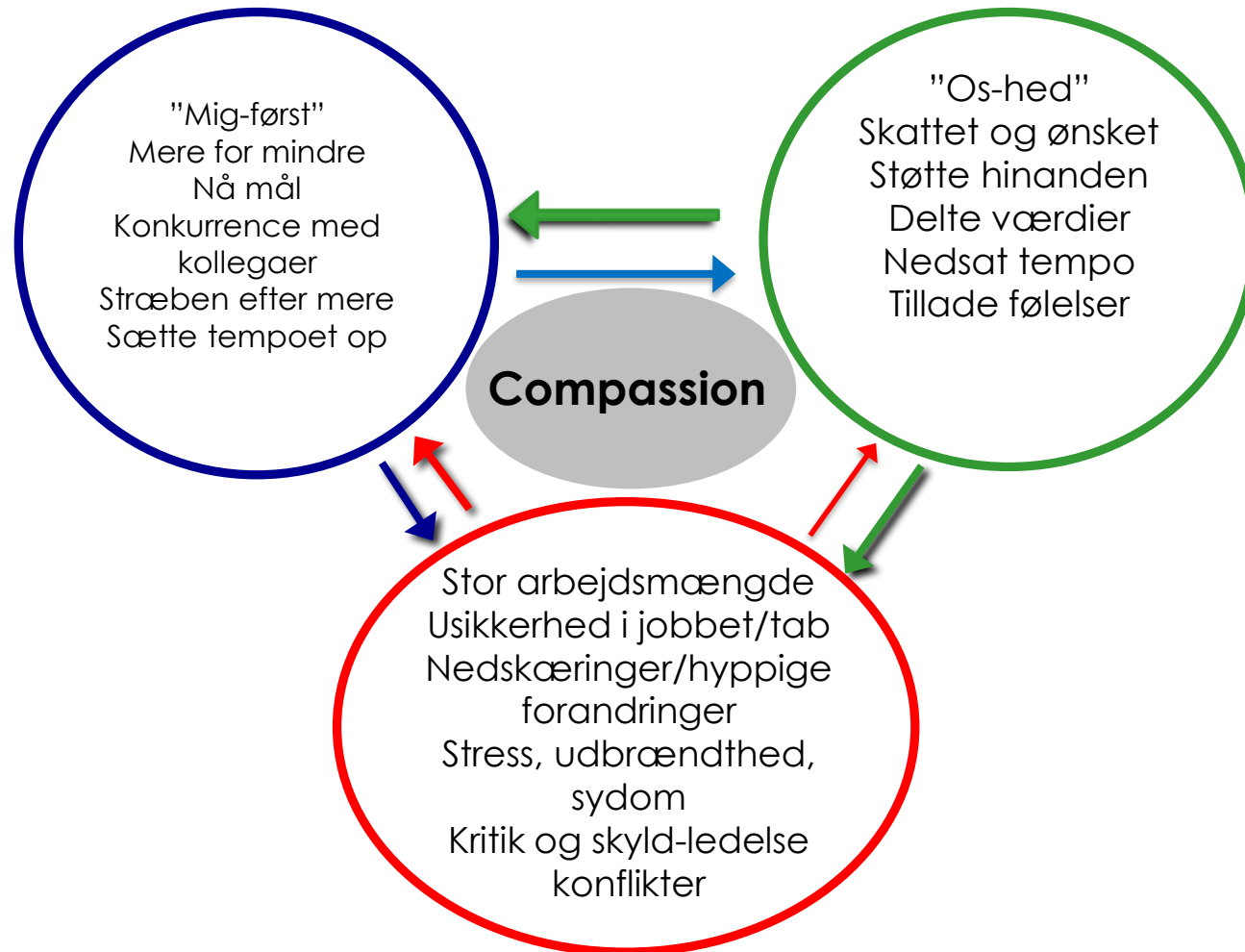
Hjernestamme

Basale funktioner

3 TYPER AF AFFEKTREGULERINGSSYSTEMER



HVAD KAN MÅSKE HJÆLPE?



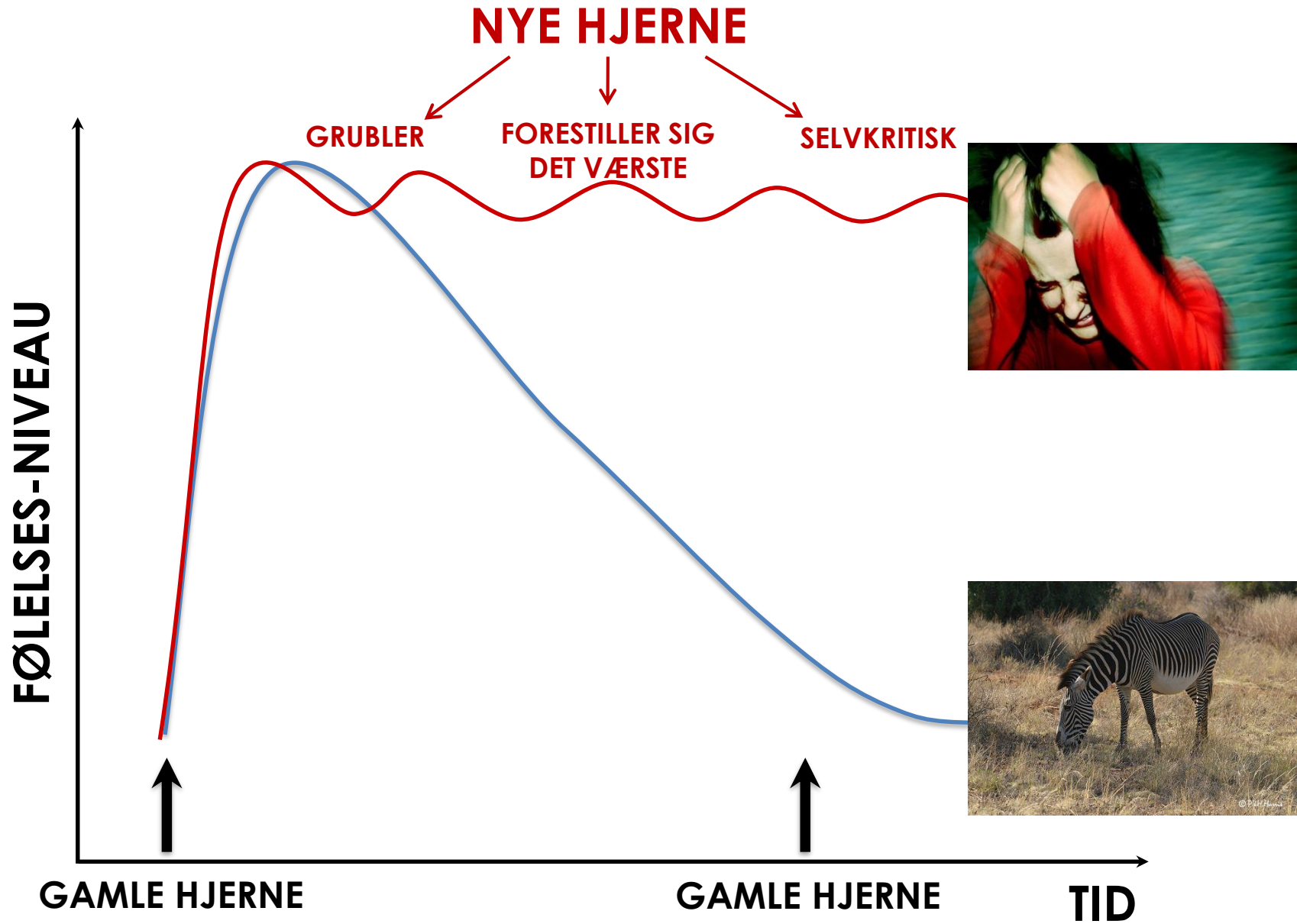


HVAD ER COMPASSION?

COMPASSION ER:

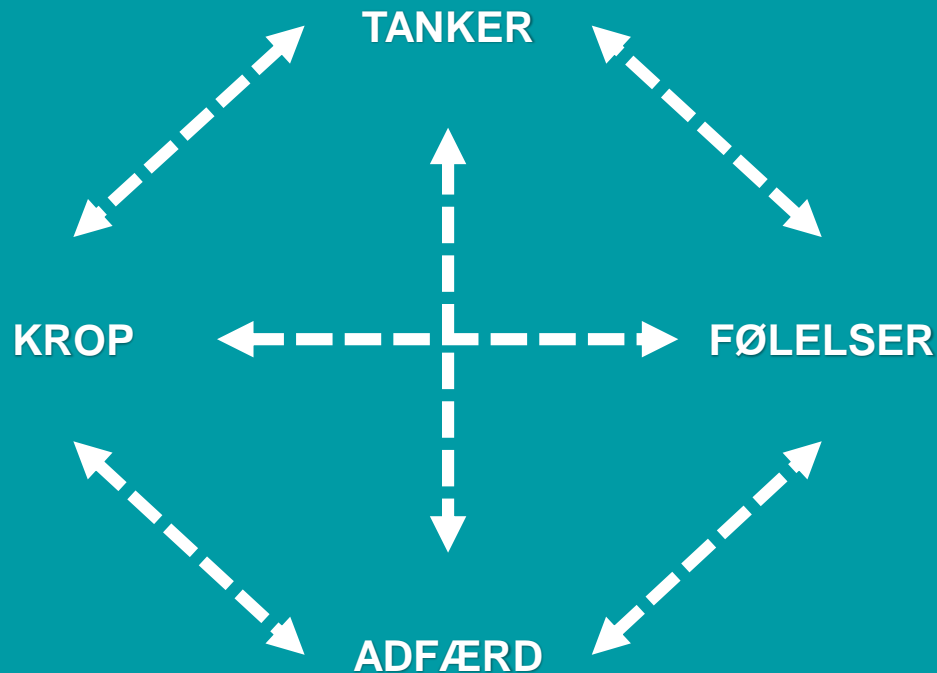
»Sensitivitet i forhold til at se lidelse hos sig selv og andre og en dybtfølt forpligtelse til og ønske om at forsøge at lindre den«.

(Sensitivity to the suffering of self and others with a deep commitment to try to relieve it")





DEN KOGNITIVE DIAMANT



TRIN 1

Den situation,
der udløser
stress eller
frustration, er...

TRIN 2

Situationen
får mig til at
tænke og føle?

TRIN 3

Når jeg
tænker og føler
sådan, bliver
min adfærd?

RESULTAT

... og det ville
betyde, at min
stress forsvandt

TRIN 5

Så ville jeg i
stedet ville
have en
adfærd, der?

TRIN 4

Det, jeg
ville ønske,
jeg kunne
tænke og
føle i situa-
tionen, er?



HVAD AFKORTER SYGEFRAVÆR?

1. **Ændring af livsstil**

Fokus på afslapning, søvn og fysisk udfoldelse

2. **Stress reduktion**

Reducer stress niveauet & udvikl bedre stress adfærd

3. **Arbejdsorienteret rehabilitation**

Genoptag kontakt med arbejdsplads, find evt. et nyt job

Kilde: Karolinska institutet, Sverige



Klik her for
mere info

>>>

2 dages praktisk efteruddannelse

Psykisk førstehjælp fra Psykiatrifonden

En analyse foretaget af Thauer Stresscenter viser, at nogle af de største udfordringer i forhold til stress og trivsel på arbejdspladsen skyldes manglende viden om psykisk mistrivsel og dialogværktøjer til at tage den personlige samtale om private forhold.

- ➔ **Kursusdatoer**
Hold 1: 29/8 + 30/8
Hold 2: 7/11 + 8/11
Alle dage kl. 9.00 – 16.00
- ➔ **Pris**
Kr. 6.995,- ekskl. moms.



Klik her for
mere info
>>>

3 dages praktisk efteruddannelse

Lederens værktøjer mod stress

Lær at hjælpe andre med at forebygge og håndtere stress og mistrivsel på arbejdspladsen.

"Det bedste kursus til dato! Der gik under 24 timer før alt det jeg lærte, blev brugt ude i den virkelige verden."

Frank Nielsen, Driftschef i Lejerbo København

Hvorfor tage et kursus som dette?

- ➔ **Kursusdatoer**
Hold 1: 21/8 + 29/8 + 30/8
Hold 2: 30/10 + 7/11 + 8/11
Alle dage kl. 9.00 – 16.00
- ➔ **Pris**
Kr. 8.995,- ekskl. moms.



Klik her for
mere info
>>>

4 dages praktisk efteruddannelse

Værktøjskassen mod stress og mental mistrivsel på arbejdspladsen

"Stress og psykisk sygdom er usynlig. Det er derfor rigtig vigtigt at kunne spotte problemer på et tidligt tidspunkt, så vi kan undgå for lange sygemeldinger. Efter kurset ved jeg, hvad jeg skal se efter og hvordan jeg tager snakken om emner, som desværre fortsat er forbundet med stort TABU også ude på arbejdspladserne."

Camilla Willemoes Larsen, HR Partner på Københavns Universitet

Hvorfor tage et kursus som dette?

- ⌚ **Kursusdatoer**
Hold 1:
21/8 + 29/8 + 30/8 + 4/9
Hold 2:
30/10 + 7/11 + 8/11 + 14/11
Alle dage kl. 9.00 – 16.00
- ⌚ **Pris**
Kr. 10.995,- ekskl. moms.

PRAKSISNÆR UDDANNELSE MED CERTIFICERING

Hold 4: Opstart 29. + 30. august 2018

Du undervises af faglige specialister



Rikke Maj Thauer

*Certificeret stresscoach og instruktør
I psykisk førstehjælp*



Maj-Britt Vendelbo Toff

Centerleder Strandcenteret



Ellen Boesen

Can...

**Klik her for
mere info
>>>**

Bliv specialist i stress og mental sundhed



**“Har du ikke tid...
til pauser nu, skal
du afsætte tid til
STRESS senere”.**

**Stressekspert
*Rikke Maj Thauer***