

Specialist i stress og mental sundhed

”Uddannelsen har givet mig mulighed for at få trænet samtaleteknikker, og jeg kan se, hvilken forskel samtalerne gør for mine kolleger. Værktøjerne hjælper og giver mening, både for mig og den enkelte – og kan være med til at fastholde langt flere på arbejdspladsen, frem for, at de bliver sendt hjem med en sygemelding.”

Charlotte Lindebod, HR-Manager hos Siemens Mobility

”Jeg føler mig meget oplyst. Tænk at der ikke skal mere til, hvor enkelt det i virkeligheden er at skabe trivsel på arbejdspladsen. Jeg synes alle burde komme på den her uddannelse!”

Malene Romme Frydkjær, Pensionskundechef hos Velliv



Rikke Maj Thauer, stresscoach



Ellen Helle Boesen, psykolog

Stressekspert og forfatter Rikke Maj Thauer deler, sammen med sin kollega psykolog Ellen Boesen, ud af deres store viden og erfaring indenfor stress og giver dig en konkret antistress-metode, som du kan anvende både på arbejdspladser og i personlige antistress-forløb. På uddannelsen vil Rikke's nye bog **”Stress er også dit eget ansvar”** indgå som pensum for certificeringen.

På uddannelsen lærer du:

- At styre mennesker udenom stress og sygemeldinger
- At igangsætte en antistress-kultur på arbejdspladsen
- Metoder til at kontakte mennesker, der mistrives og har brug for hjælp
- Lavpraktiske og enkle værktøjer, som enhver kan anvende
- Fortrolighed med at bruge værktøjerne i forløb med stressramte
- Flytte mennesker ud af stress gennem refleksion
- At blive en professionel ”på-rørende” i rollen som stress-specialist

Modul 1

28. + 29. august 2019

Psykisk førstehjælp på arbejdspladsen

- Viden om psykiske sygdomme, hyppighed og betydning, behandling og støtte samt recovery
- Viden om depression, angst, psykoser og misbrug
- Handleplan ved depression, angst, psykoser og misbrug
- Krisehjælp ved selvmordstanker
- Krisehjælp ved traumatiske hændelser og aggressiv adfærd
- Krisehjælp ved panikangst

Modul 2

18. + 19. september 2019

Den professionelle stress-specialist

- Konkret viden om stress på et samfundsmæssigt, organisatorisk og individuelt plan
- Ethiske regler som henholdsvis intern og ekstern stressspecialist
- Konkret viden om de biologiske mekanismer ved stress
- Identificering af psykologiske systemer til regulering af stress
- Compassion på et individuelt plan
- Værktøjer til ANTSTRESS samtaler i FASE 1

Modul 3

9. + 10. oktober 2019

Fremtidens bæredygtige arbejdskultur

- Arbejdspsykologiske problemstillinger
- Compassion på et ledelsesmæssigt og organisatorisk niveau
- Fremtidens bæredygtige arbejdskultur
- Konkret viden om effekten af stress
- Din professionelle rolle som stress-specialist
- Værktøjer til ANTSTRESS samtaler i FASE 2

Modul 4

30. + 31. oktober 2019

Stress-specialistens værktøjskasse

- Konkret viden om forsvars- og angrebsmekanismer ved stress
- Identificering af den stress-ramtes og egne forsvarsmekanismer
- Afdækning af psykologiske temaer hos den stressramte
- Viden om mestringsstrategier
- ANTISTRESS metoden til en vellykket indslusning på jobbet
- Værktøjer til ANTISTRESS samtaler i FASE 3

Modul 5

20. + 21. november 2019

Relationer skaber resultater

- Konkret viden om relationel stress
- Kommunikation og dens betydning for gode relationer og resultater i virksomheden
- Identificering af kommunikations-adfærd og konflikthåndteringsstile ud fra DISK adfærdsprofil
- Rådgivning om hvordan en stress-ramt melder klart ud og siger fra
- Rådgivning om konflikthåndtering
- Værktøjer til ANTISTRESS samtaler i FASE 4

Certificering

12. december 2019

Tidspunkt: 5 moduler af 2 dages varighed fra kl. 9:00 – 16:00.

Sted: Thauer Stresscenter ApS, World Trade Center, Borupvang 3, 2750 Ballerup.

Pris: 32.950 kr. inkl. bøger, materialer, fuld forplejning, certificeringsbevis fra Psykiatrifonden i Psykisk førstehjælp og fra Thauer Stresscenter.

Tilmelding: www.thauer.dk/tilmeld

Stressuddannelsen er for HR, ledere, arbejdsmiljø, tillidsfolk og professionelle konsulenter, coaches og terapeuter, der arbejder med behandling af stressramte, som ønsker konkret viden, værktøjer samt "papir" på det du kan indenfor praktisk stresshåndtering!