

Stress - Udbrændt

Glæde - Trivsel - Performance

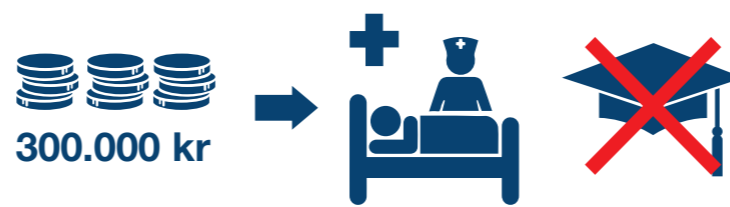
Tag ansvar for dine medarbejdere og din virksomhed og skab en kultur, hvor I hjælper jeres ansatte, når de mister balancen og vælter på grund af stress. Det er dyrt at miste en indkørt kollega, og det tager tid at køre en ny medarbejder ind. Send et klart signal til den stressede kollega og alle andre i organisationen om, at her passer vi på hinanden. Det skaber en stærk kultur, sunde og tilfredse medarbejdere og er god økonomi samtidig. Det er en ægte Win/Win

Med denne strukturerede tilgang kommer 96% af alle deltagere tilbage på jobbet og bliver. I processen vil medarbejderen få indsigt i og forstå :

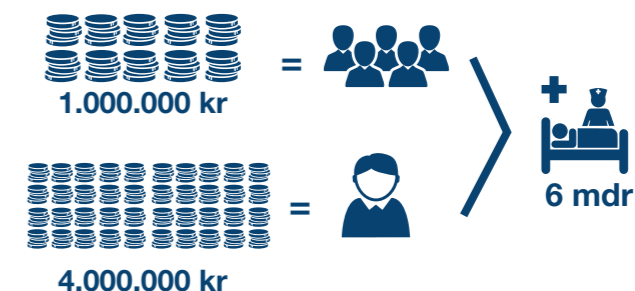
- ➔ Hvad skabte din stress og værktøjer til at bryde de skabte mønstre
- ➔ Nye gode vaner til både arbejde og privat
- ➔ Fokus på øget work/life balance
- ➔ Stressreducerende værktøjer inden for områder som søvn, let motion, mental afslapning og fritid.
- ➔ En klar handlingsplan til at genoptage jobbet.



Det koster ca. 500.00 kr. at erstatte en kollega med en akademisk uddannelse under en sygemeldingsperiode.



Det koster ca. 300.00 kr. at erstatte en kollega uden en akademisk uddannelse under en sygemeldingsperiode.



Det koster op mod en million kroner at have en langtidssygemeldt medarbejder og fire millioner kroner at have en langtidssygemeldt leder i 50.000 kroners klassen, viser tal fra Teknologirådet og Statens Institut for Folkesundhed

Forløbs proces

Stress og coachingforløb I Fremtid



Prisen på stress

En stresset sygemeldt kollega med en årsløn på 350.000 kr. koster 39.373 kr. den første måned. Dertil kommer omkostninger i forbindelse med ekstra arbejde/belastning på kollegaer, der skal overtage arbejdsopgaver, forstyrrelser og gener fra kunder/samarbejdspartnere, der nu skal have anden kontaktperson, end de er vant til. Det er altså ikke kun den stressede der er hårdt ramt. Det rammer alle på jobbet og skaber ofte stress hos andre. Kostbar viden og erfaring mistes, hver gang en medarbejder er væk i længere perioder eller helt må stoppe.

Sådan ser et forløb ud;

➔ 8 sessioner

De 2 første varer 1½-2 timer – De efterfølgende 6 varer ca. 1½ time.

➔ De første 4 sessioner ligger med ca. 1 uges mellemrum og derefter med ca. 2-2½ uges mellemrum. I alt varer forløbet ca. 12 uger/3 måneder.

➔ I forløbet vil du blive afstresset og bryde dine stressede vaner. Du vil få værktøjer til at leve uden stress og få en god hverdag både på jobbet og privat med høj trivsel og glæde. Du vil få en klar plan og strategi og hjælp til at komme tilbage i dit tidligere job, så du undgår at ende i stress igen.

➔ Ved opstart får du udleveret;

- Hvad er stress og stressdagbog (hæfte af Michael Hansen)
- 1 stk. notesbog
- “7 Gode Vaner” af Stephen Covey – bogen skal IKKE læses, men vane 1,2 & 3 skimmes.
- “Stress eller ikke stress” af Bjarne Toftegård

➔ Økonomi; Kontakt mig for pris Forløbet er inkl.

- Forberedelse og materialer
- Telefonsupport, hvis der opstår en nødsituation
- 8 sessioner
- Hvad er stress og stressdagbog, notesbog, 7 Gode Vaner (bog) og Stress eller ikke stress (bog)

Ca. 430.000 danskere - svarende til 10 - 12 % har symptomer på alvorlig stress hver dag. Op mod hver fjerde sygemelding i Danmark skyldes stress. Det svarer til 35.000 sygemeldte danskere hver dag. Stress koster Danmark 14 milliarder kroner om året.