

FOREBYGGELSE AF STRESS

Kom stress og udbrændthed i forkøbet – invester i fremtiden.
Få dine medarbejdere, til at undgå stress, udbrændthed og sygemeldinger.
Opnå færre sygemeldinger, øget trivsel og produktivitet blandt alle kollegaerne.



Udbytte af workshoppen

Workshoppen vil give hver deltager den nødvendige viden samt konkrete værktøjer til at forebygge stress. Deltagerne vil blive i stand til at identificere potentielle stressmønstre hos dem selv og andre. Denne viden vil fostre en fælles ånd, hvor alle passer på hinanden, gennem et fælles sprog og adfærd. Dermed vil workshoppen gøre jer i stand til at nedsætte stressramte medarbejdere og dermed spare jeres organisation for store summer penge på både kort og lang sigt.

Målgruppe

Alle organisationer, teams og grupper, hvor mennesker topprioriteres.



Hvad koster stress?

Kort sagt, så har en stressramt medarbejder en stressende effekt for hele organisationen. Ved at komme "sygdommen" i forkøbet og forebygge stress vil dit team på sigt bl.a. opnå færre sygedage, et bedre arbejdsmiljø og trivsel, fastholdelse af medarbejdere, større produktivitet og bedre resultater. Derfor er denne workshop en sikker investering for fremtiden og en ægte win/win.

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 for kunder/samarbejdspartnere, der nu skal have en anden kontaktperson med ændrede aftaler og kommunikation, end de er vant til.

Stress skal bekæmpes samlet

Workshoppen "Forebyggelse af stress" er derfor med til at afmystificere begrebet og skabe en øget viden og bevidsthed om, hvordan problemet skal tackles og håndteres. I workshoppen vil vi arbejde med stresshåndteringsværktøjer, der er lette at forstå og implementere i en travl hverdag.

Alle vil gå hjem med et personligt billede af, hvad lige præcis de skal gøre, hvis de skulle stå i en situation, hvor de føler sig presset eller stresset. Sammen vil vi gennemgå følgende emner;



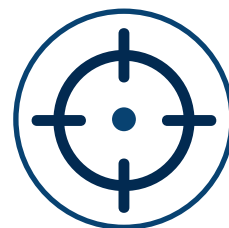
Lær hvad stress er



Lær de 3 grundlæggende stress-signaler, og lær dine egne stress-signaler at kende.



Lær hvordan du bedst tackler stress



Lær hvordan du bedst tackler stress



Personlig køreplan for en hverdag med trivsel, glæde og ro i kroppen uden stress.

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

Facts

Alle værktøjer og øvelser brugt i denne workshop er gennemtestede og har dokumenteret virkning. De er enkle at forstå, nemme at bruge i en travl hverdag og skaber varige ændringer.

Økonomi: Workshoppen varer ca. 4½ timer med en indlagt pause. Workshoppen er inkl.:

- Opstartsdialog og pre-briefing inden workshopdagen med den teamansvarlige
- Materialer og forberedelse

Den samlede pris er en blanding af en fast pris og deltagerantal.

Kontakt mig på 6166 2670 eller info@bymichaelhansen.com for præcis pris.

DOKUMENTERET FAKTA

- Det koster ca. 500.000 kr. at erstatte en sygemeldt medarbejder med akademisk uddannelse
- Det koster ca. 300. 000 kr. at erstatte en sygemeldt medarbejder uden akademisk uddannelse
- Hvis en leder med en månedsløn på 55.000 kr. brænder ud i løbet af 6 mdr. og forlader virksomheden, så koster det virksomheden 4 mio. kr.
- Det koster op mod 1 million kr. at have en langtidssygemeldt medarbejder og 4 mio. kr. at have en langtidssygemeldt leder i 50.000 kroners klassen, viser tal fra Teknologirådet og Statens Institut for Folkesundhed

Data kilde: Stressforeningen