



Stresshåndtering

- kend dine grænser, og få praktiske værktøjer til dagligdagen

Stress – ordet kender vi alle, og de fleste af os kender også én, som er ramt af stress – måske endda en selv.

Hvorfor går det galt?

Hvad kan give stress i vores dagligdag?

Hvorfor formår vi ikke at stoppe i tide?

Faktorerne kan være mange, men der findes værktøjer til selv at forebygge at blive ramt.

Avidenz giver dig/er de forebyggende værktøjer ved enten at uddanne hele virksomheden, afdelingen eller blot den enkelte medarbejder. Hvis der skal forebygges effektivt, bør hele organisationen eller afdelingen medvirke. – *Stress er oftest et fælles anliggende og dermed også et fælles ansvar.*

Nogle af de faktorer, der kan påvirke den individuelle grænse, er bl.a.:

- Krav og ressourcer: Hvad skal vi lave, er det kompliceret, og hvor lang tid er der til opgaven?
- Samarbejde og information: Er vi gode til at kommunikere, informere og samarbejde - også når der kan være udfordringer?
- Øvrige belastninger: Er der problemer, der tynger?

Vi tolker alle på vores eget liv og vores egne opgaver. Det er disse tolkninger, der gør, at vi oplever tingene forskelligt, som f.eks. at vi stiller for høje krav til os



selv, vi påtager os opgaver og ansvar, som vi ikke skal, og vi har måske ikke de høje forventninger til vores egne kvalifikationer.

Forløbet, når man er ramt af stress, kan være både kortvarigt, langvarigt og desværre også i nogle tilfælde kroniske.

Forebyggelse af stress er det vigtigste for at undgå stress og sygefravær. De værktøjer og den viden, I som virksomhed får via et samarbejde med Avidenz, kan anvendes af alle i en organisation – fra leder til medarbejder.

Dialog om stressforebyggelse giver alle i virksomheden udbytte, både hvad angår de menneskelige omkostninger men også de økonomiske omkostninger.

Kontakt

Kontakt Avidenz på tlf. 66 17 34 55 eller info@avidenz.dk for yderligere oplysninger.