

## LEDERENS VÆRKTØJER TIL AT FOREBYGGE STRESS

Mål: 41387

### Hvorfor deltage?

Fordi stress er en dårlig forretning for både medarbejderne og virksomheden.

Stress er alles ansvar og alles problem, og fordi det er så sammensat et fænomen, vil du lære at identificere stresssignaler hos dig selv og andre.

Kurset beskæftiger sig yderligere med stressforebyggende tiltag og værktøjer, som kan anvendes i hverdagen til at komme ud af stressede arbejdssituationer. Din adfærd som leder kan stresser dine omgivelser, og du får viden om hvordan du kan kommunikere anderledes, så du ikke stresser andre.

### Du lærer om:

- Stress-begrebet.
- Hvad positiv og negativ stress er.
- Psykologiske aspekter ved stress.
- Stress som livsstil.
- Stress og psykisk arbejdsmiljø.
- Reaktioner på stress.
- Stress og dets årsager.
- Stress og dine hvileperioder.
- Stress som ledelsesværktøj: Positive og negative konsekvenser.
- Forventningsafstemninger.
- Stress og forskellige profiler – herunder stresstærsker og stresshåndtering.
- Kroppens stress-reaktioner, stress- og lykkehormoner samt deres virkninger og kroppens reaktionsmønstre.

### Dit og virksomhedens udbytte

Er en kollega stresset, påvirker det kommunikationen og samarbejdsrelationerne lider. Hvis vi er mere bevidste om hvad stress, psykisk træthed og udbrændthed er, kan vi se faresignalerne og få gjort noget ved problemstillingerne.

At have kendskab til stress og dets natur, er godt for medarbejderne, for dig og virksomheden samt naturligvis for kunderne, fordi vi kan forebygge og gøre noget ved problemstillingerne i tide.

### Målgruppe

Alle der arbejder med ledelse – leder andre, også selvom du organisatorisk ikke er leder.

### Varighed

2 dage

### Tilmeld dig og se datoer

<https://nextkbh.dk/kurser>

eller kontakt os på:

Tel: 3388 0900

Email: [kursus@nextkbh.dk](mailto:kursus@nextkbh.dk)