

# STRESSHANTERING

Stressrelaterade sjukskrivningar ökar lavinartat och många experter pekar ut detta som vår tids stora folkhälsoproblem. Inte enbart den enskilde drabbas. Det innebär också stora kostnader för såväl familj, företag och samhälle. Både den drabbade och företaget har allt att vinna på att komma tillrätta med stressrelaterade problem. LOTC arbetar med utmattningsproblematik både förebyggande och rehabiliterande. Seminarier erbjuds för chefer, fackliga företrädare och arbetsgrupper med syfte att:

- klargöra hur kroppen fungerar när den utsätts för stressfulla situationer och skapa förståelse för mekanismerna bakom skador till följd av stress
- öka kunskapen om sambanden mellan stress, fysiska reaktioner, beteenden och psykiska reaktioner.
- ge viss kännedom om metoder att hantera stress för att klara vardagens påfrestningar.
- skapa förståelse för den enskildes upplevelse av situationen.
- Hur kan jag som chef förebygga utmattningsproblematik hos mina medarbetare?
- peka på metoder att förebygga negativa konsekvenser av stress.
- Åtgärdsförslag för individ och organisation.

I utbildningen läggs stor tonvikt på att deltagarna ska reflektera över sina egna reaktioner på stress samt öka förståelsen för andras känslor i laddade situationer. Utbildningen ges också fortlöpande i öppna grupper lämpliga för enskilda medarbetare. Varje träff innehåller teoripass, gruppdiskussioner och praktisk träning. Den är också lämplig att genomföra som en del i en arbetsgruppsutveckling. Även personer med ledande befattningar har nytta av utbildningen och då med ytterligare fokus på hur arbetsgrupper kan stödjas

I kombination med organisationsdiagnosen utgör denna insats en god grund för att motverka utmattningsproblematiken.

För att kunna identifiera och analysera orsakerna bakom stress och ohälsa hos en arbetsgrupp eller en enskild person kan olika instrument, framtagna inom aktuell stressforskning, användas; Stress- och Arbetsmiljöprofiler®, Job Stress Survey. Dessa ger ytterligare underlag för att kunna gå vidare med handlingsplaner på såväl organisations- och ledarskapsnivå som på grupp- och individnivå.

## *Stresshantering*

### *Syftet med utbildningen är*

- *att klargöra hur kroppen fungerar när den utsätts för stressfulla situationer.*
- *att öka kunskapen om sambanden mellan stress, fysiska reaktioner, beteenden och psykiska reaktioner.*
- *att ge viss kännedom om metoder att hantera stress.*
- *att skapa förståelse för den enskildes upplevelse av situationen.*
- *Vilka faktorer i organisation och arbetslag förhindrar skadliga effekter av stress?*

I utbildningen läggs stor tonvikt på att deltagarna ska reflektera över sina egna reaktioner på

stress samt förstå andras känslor i laddade situationer.

## STRESS

*Syftet med seminarierna är*

- *att klargöra hur kroppen fungerar när den utsätts för stressfulla situationer och skapa förståelse för mekanismerna bakom skador till följd av stress*
- *att öka kunskapen om sambanden mellan stress, fysiska reaktioner, beteenden och psykiska reaktioner.*
- *att ge viss kännedom om metoder att hantera stress.*
  
- *att skapa förståelse för den enskildes upplevelse av situationen.*
- *att peka på metoder att förebygga negativa konsekvenser av stress.*