

Forebyg Stress på arbejdspladsen – Stress rammer individuelt med skal løses i fællesskab

Stress er et arbejdsmiljøproblem, der skal tages alvorligt: Hver syvende dansker angiver i en undersøgelse fra Det Nationale Forskningscenter for Arbejdsmiljø, at de ofte føler sig stressede. Derfor er det vigtigt at få fokus på, hvordan man på arbejdspladsen kan forebygge langvarig, skadelig stress.

Om arbejdet med forebyggelse af stress

Mange arbejdspladser arbejder med at forebygge stress i forbindelse med arbejdsforhold, der kan give stress, fx nye opgaver, forandringer og øget arbejdspress.

Men forskning viser, at det også er vigtigt at se på, hvad der reelt stresser den enkelte. Det er nemlig ikke nødvendigvis arbejdsforholdene i sig selv, der giver stress. Den enkeltes oplevelse og tolkning af situationen har stor betydning for, om han eller hun føler sig stresset. Det er altså spillet mellem de konkrete forhold og den enkeltes tolkning af en situation, der er afgørende for, om en konkret situation udløser en stressreaktion. Uanset hvad der udløser stress hos den enkelte medarbejder, skal problemet takles i fællesskab på arbejdspladsen

Sambejdskonsulenterne tilbyder inspiration og sparring på indsatser til forebyggelse og håndtering af stress på arbejdspladsen:

- Strategisk SU arbejde med stress på arbejdspladsen (vision, mål, politik og indsatser)
- Hvad er stress? Hvad er årsagerne til stress?
- Gode råd til kolleger - Gode råd til ledelsen - Hvordan forebygges stress? Hvordan håndteres stress?
- Fra stress til trivsel – fra ubalance til overblik (gruppe/afdeling/temamøder)
- Fra kortlægning til handling
- Tilbage til arbejde (TTA) efter stress

Få viden, inspiration og energi til at forebygge og håndtere stress på arbejdspladsen

Kontakt Sambejdskonsulenterne for at høre nærmere:

Chefkonsulent
Stig Erichsen
Dansk Industri
1553 København V.
5213 2323
ster@di.dk



Samarbejdskonsulent
Paw Jensen
3F
Kampmannsgade 4
1790 København V.
4021 9430
Paw.jensen@3F.dk

