

Cphfacilitation tilbyder tilpassede forløb

Vores erfarne konsulenter hjælper dig med:

- at fremme velfungerende arbejdspladser og team på forskellige typer af arbejdspladser
- at igangsætte konkrete handlinger på jeres arbejdsplads for at øge trivslen og forebygge stress
- vi arbejder med udvikling af de(t) velfungerende team sammen med jer i f.eks. HR, HSU, TR eller direktionen

Interesseret i at høre mere?

Kontakt Tanja Louise Weis eller Knud Nordentoft

E-mail: tanja.weis@cphfacilitation.dk **Telefon:** +45 42 40 29 43

E-mail: knud.nordentoft@cphfacilitation.dk **Telefon:** +45 40 30 52 81

Fra stress til trivsel



Vær ”På forkant”

Hvad er stress?

Psykiatrifonden definerer stress som en belastningstilstand, som både kan være psykisk og fysisk. Belastningstilstanden opstår, når ydre eller indre krav overstiger de ressourcer, den enkelte har - eller oplever, at han eller hun har.

Ifølge Psykiatrifonden er 35.000 danskere hver dag sygemeldt på grund af et psykisk dårligt arbejdsmiljø, som kan betyde stress og udbrændthed.

500.000 føler sig udbrændte på jobbet på grund af stress.

Det kan og skal vi gøre noget ved.

Hvad kan vi hjælpe jer med?

I samarbejde med jer vil vi gerne sætte fokus på, hvordan vi sammen kan øge trivslen og fremme velfungerende team på jeres arbejdsplads.

Eksempelvis i løbet af en halvdagsworkshop:

- kort indflyvning - hvad ved vi om velfungerende arbejdspladser og team?
- formålet med workshoppen og med læringsspillet
- læringsspillet "På forkant"- vi sætter jer i gang
- opsamling - hvad lærte I? Hvad gør I herfra?

Vær "På forkant"

Vi benytter blandt andet teamspillet "På forkant", hvor I på legende vis bliver klogere på, hvordan stress opstår, og hvordan I kan forebygge det.

Spillet er blandt andet udviklet i samarbejde med Arbejdsmiljø København.

Jeres team bliver ført gennem en arbejdsplads, der er under pres.

I teamet skal I i fællesskab lykkes med kerneopgaven, samtidig med at I opbygger en stressforebyggende kultur og struktur på arbejdspladsen.

I reflekterer løbende over, hvordan I kan overføre indsigterne fra spillet til jeres egen hverdag.

Afslutningsvis diskuterer I, hvilke konkrete tiltag I vil sætte i værk for at øge trivslen, få velfungerende teams og forebygge stress.