

# stressmentor.nu

Kvalificeret stresshåndtering og stressforebyggelse

# LÆR AT

# TACKLE

# STRESS I

# ORGANISATIONEN

*"En af de eneste  
ECTS-godkendte  
stressuddannelser  
i Danmark"*

**Dania**

ERHVERVSAKADEMI DANIA

*Uddannelsen udbydes i samarbejde med Erhvervsakademi Dania*

# LÆR AT TACKLE STRESS I ORGANISATIONEN

- med afsæt i akademifaget "Stress i organisationen – forebyggelse og håndtering"

Stress er en udfordring i mange organisationer. Det går ud over arbejdsmiljø, effektivitet og produktivitet. Som Stressmentor får du viden og værktøjer, der reducerer stress og fremmer trivsel.

Stressmentoruddannelsen kvalificerer dig til at nedbringe stress, udvikle organisationer og skabe arbejdsglæde, motivation og trivsel. Du lærer at forstå stress, at identificere stress-symptomer blandt medarbejdere og kollegaer samt at iværksætte mestrings-strategier og initiativer, som mindsker stresspåvirkninger både på individuelt og organisatorisk niveau.

**På fire dage lærer du at:**

- Agere og kommunikere om stress
- Identificere stresssymptomer
- Mestre styrkebaserede metoder, der mindsker stress-påvirkninger
- Vurdere/måle organisationens belastningsniveau og iværksætte en målrettet indsats
- Forstå lederens rolle som medspiller i en succesfuld tilbagevenden på jobbet
- Facilitere en signifikant hurtigere tilbagevenden på jobbet efter stressnedbrud med fokus på menneskelig og økonomisk bundlinje

## Forebyg og håndter stress ved hjælp af viden, forståelse, kommunikation og værktøjer

Gennem Stressmentor uddannelsen får du kompetencer både på individ og organisatorisk niveau. Som Stressmentor arbejder du med effektive metoder, der er testet og dokumenteret og som sikrer, at dine kompetencer både kvalitativt og etisk er forsvarlige.

Som Stressmentor får du redskaber til at binde stressforebyggelsen sammen på alle niveauer i organisationen.

## Undervisning for mennesker, der arbejder med mennesker

Som Stressmentor får du stort udbytte af forløbet, hvis du arbejder med mennesker, enten som leder, coach, HR-ansat eller arbejdsmiljørepræsentant. Du lærer at sætte rammen for en fælles kommunikation samt får mere end 20 værktøjer, der giver dig handlekraft og gør en markant forskel for alle i organisationen.

Det er dokumenteret, at medinddragelse af arbejdspladsen sikrer en hurtigere og mere succesrig tilbagevenden for både stressramte og virksomheden.

Vægtningen i undervisningen er en vekselvirkning mellem individuelle redskaber og organisatoriske virkemidler. De individuelle redskaber giver en dybere forståelse af stress, som er brugbart for dig personligt samt i håndteringen af stressede ansatte, også selv om du ikke agerer som behandler.

## Eksamination

Uddannelsen udbydes i et samarbejde med Erhvervsakademi Dania. Uddannelsen tager afsæt i akademifaget "Stress i organisationen – forebyggelse og håndtering", som er et valgfrit fag på Akademiuddannelsen i Ledelse. Uddannelsen afsluttes med en skriftlig opgave samt en mundtlig eksaminering. Ved bestået eksamen opnås 5 ECTS-point.

## Uddannelsens form og indhold:

### Modul 1: 2 dage

- Stress i tal
- Fakta om stress
- Stressens påvirkning af fysikken, psyken og adfærden
- Typiske stressårsager og effektiv metode til at anskueliggøre belastninger
- Redskaber til at forstå stress og hvorfra den opstår
- Mestring i at afhjælpe stress ved at anvende og formidle metode og teori
- Dig som Stressmentor og dit personlige stress niveau

### Modul 2: 2 dage

- Italesættelse af stress i organisationen
- Stress på jobbet – mulige stress årsager
- Organisatoriske metoder til at sænke stressniveauet
- Lederens rolle før, under og efter en sygemelding
- "hands-on"-redskaber der omsætter teori til praktik
- Tilbage på jobbet – dos & don'ts

## Pris og praktik

Undervisningen foregår kl. 9.00-16.00 i Silkeborg  
Eksamineret Stressmentor: Pris: 10.995 momsfri

## Bliv certificeret stresscoach – modul 3

Ønsker du at stille skarpt på, hvordan du kan sammensætte de mange redskaber til et individuelt forløb for stressramte, er modul 3 skræddersyet til dig.

### Du får:

- Viden om den trinvis opbygning af individuelle forløb
- "Hands-on"-manual til stress coaching forløb
- Indsigt i faldgruber som stresscoach
- Mundtlig certificering

## Certificeret stresscoach

Som uddannet Stressmentor har du mulighed for at blive certificeret Stresscoach. Det kræver, at du har bestået Stressmentor uddannelsen. Dertil kommer, at du i forvejen har uddannelse som enten coach, terapeut eller lignende.

Du kan også tage modul 3 uden at gennemføre certificeringen og i stedet modtage et uddannelsesbevis.



## Tillægspris

Certificering som stresscoach:

Pris: 2.500,- kr. ekskl. moms

## Tidsplan for modulerne

| Modul            | Dato                     | Tidspunkt |
|------------------|--------------------------|-----------|
| Modul 1 – Hold K | 23. – 24. september 2020 | Kl. 9-16  |
| Modul 2 – Hold K | 21. – 22. oktober 2020   | Kl. 9-16  |
| Modul 3 – Hold K | 26. november 2020        | Kl. 9-16  |
| Modul 1 – Hold L | 21. – 22. april 2021     | Kl. 9-16  |
| Modul 2 – Hold L | 26. – 27. maj 2021       | Kl. 9-16  |
| Modul 3 – Hold L | 17. juni 2021            | Kl. 9-16  |

Ring eller mail til  Mik Ellegaard Bechmann og Dorthe Lenbroch på [kontakt@stressmentor.nu](mailto:kontakt@stressmentor.nu)  m: 2713 7614 / 3025 5142