

2012



Stressvejlederen



Det er en rigtig lærerig uddannelse. Jeg har som stressvejleder, haft kollegaer der ændrede sig og blev triste, frustrerede eller stressede. Nu kan jeg løfte dem op gennem vore samtaler. Det handler om at lytte, skabe ro og ikke mindst tillid. Jeg kan varmt anbefale stressvejlederuddannelsen til alle ildsjæle, der vil gøre en forskel.

Britta Hansen, montrice, arbejdsmiljørepræsentant, Danfoss Kolding, 3F Industrigruppen

Konferencen »Stress - trivsel - køn«
Når du har påbegyndt eller fuldt stressvejlederuddannelsen, giver det mulighed for at deltage i den årlige konference om psykisk arbejdsmiljø og trivsel.

BAGGRUND

Hverdagen er præget af alvorlige udfordringer. Mange bliver ramt af stress og heraf følgende sygefravær, som er meget alvorligt og omkostningsfyldt for den enkelte og arbejdspladsen. Derfor skal tillids- og arbejdsmiljørepræsentanten være rustet til handling inden skaden sker.

Stressvejlederen er et kursusforløb som udvikler dig fagligt og personligt, og sætter dig i stand til at håndtere og vejlede omkring stress. Du får en fagligt velfunderet viden om hvad stress er, hvordan kroppen reagerer, hvilke faktorer der udløser stress og hvordan stress forebygges. Vi har gennem hele kurset fokus på dig, dine kollegaer og arbejdspladsen.

Du får nogle konkrete og effektive værktøjer med hjem, til stresshåndtering og til at opbygge trivsel på arbejdspladsen og privat. Ligeledes tager vi gennem hele kursusforløbet kønsbriller på, hvilket giver kurset en ekstra spændende dimension. Vi er forskellige, derfor skal vi også behandles forskelligt.

For at forblive en dynamisk og effektiv stressvejleder er det vigtigt, at du til stadighed opsøger ny viden og nye værktøjer til at øge trivslen på din arbejdsplads og i dit liv. Du skal være klædt på til at tackle situationer i din hverdag, når uheldsmæssige og sundhedsfarlige episoder opstår. Gennem Stressvejlederens netværk kan du skabe et bagland, hvor du altid kan hente hjælp, viden og vejledning.

UDBYTTE

Som færdiguddannet stressvejleder har du udover en solid faglig viden om stress også effektive metoder til bl.a. problemløsning og forandringsprocesser. Dette gør dig til en kompetent vejleder og sparringspartner i dagligdagen – både for ledelsen og dine kolleger. Undervejs i uddannelsen har du mulighed for at bruge og gøre dig fortrolig med de værktøjer du kommer i besiddelse af, og du begynder allerede fra Stressvejlederen I at påvirke det psykiske arbejdsmiljø i positiv retning.

Samtidig med at du bliver dygtig til at håndtere akutte belastninger og mennesker med stress, får du skærpet din opmærksomhed på trivslen på din arbejdsplads, hvilket vil forebygge at stress opstår eller får lov til at brede sig.

Stressvejlederen er opbygget omkring viden om mennesker. Vi lægger i undervisningen stor vægt på, at du kan håndtere stress hos både kvinder og mænd. Derfor får du bred viden om og forståelse for vores forskelligheder og udfordringerne heri.

I dit virke som tillidsvalgt, i div. udvalg og på arbejdspladsen, vil du med denne unikke værktøjskasse kunne skabe tillid, respekt og resultater.

Læs mere om de enkelte kursusmoduler i FIU-Ligestilling's kursus-katalog »Naturligvis 2012« side 24-33 eller på: www.loli.dk



Jeg vil anbefale uddannelsen til andre, da jeg selv har haft stor glæde af den. Man kan ikke lade være at gå all-in, da undervisningen og underviserne drager og man bliver opslugt af forløbet.

”

Jeannette Schiøtt Vennerberg
Arbejdsmiljørepræsentant, 3F

Jeg vil anbefale Stressvejlederen. Jeg er blevet bedre til at lytte til folk, og lade dem fortælle deres historie. Det er nu tydeligere for mig at høre og se, om de er på vej til stress. Selv har jeg lært at prioritere og sige NEJ.

”

Karsten Christensen
Fællestillidsrepræsentant, ABB Denmark, Dansk Metal

Stressvejlederen I

HAN - HUN - fra stress til trivsel gennem samspil

Indhold

- Din rolle som stressvejleder
- Hvad er stress?
- Find vejen til et sundt liv gennem værdiafklaring
- Holdnings- og vidensudveksling
- Forventninger til dig selv, kollegaer og jobbet
- Kreative løsninger
- Samspil mellem kønnene
- Mental træning skaber ro i kroppen
- Mindfulness – at hvile i nu'et.
- »Find dig ikke i stress®«



Stressvejlederen II

HAN - HUN - fællesskab i forandring

Indhold

- Dine oplevelser siden Stressvejlederen I
- Stress hos kvinde og mand
- Nyeste forskningsresultater indenfor stress og køn
- Guide til forandring
- Skab sindsro gennem accept
- Psykisk arbejdsmiljø og samspillet mellem TR og AMR
- Sundhed og sygdom
- Afspænding og meditation
- »Find dig ikke i stress®«



Stressvejlederen III

HAN - HUN - i netværk der virker

Indhold

- Dine oplevelser siden Stressvejlederen II
- Stresshåndtering i praksis
- Mobning og anden vold
- Samtalen med den stressramte
- Træning af opmærksomhed og nærvær
- »Stille og uforstyrret nærvær«
- Netværk, ressource- og kompetence- deling

Vi lærer at hjælpe vores kollegaer med hverdagens problemer. Alt fra – pres fra ledelsen/kollegaerne – problemer i privatlivet – misbrug o. a. Personligt har det givet mig mere ro i kroppen. Jeg har lært at planlægge min arbejdsdag, så jeg ikke stresser mig selv.

Linda Sonne Svendsen
HK Tillidsrepræsentant
Ansæt i Dansk Metal Aalborg

Vi får stor viden om hvad stress er og hvordan det kan opstå, og bliver bedre til at tage hånd om det i hverdagen. Jeg kan nu tale om stress med kollegaer og ledelsen, da jeg efter uddannelsen føler mig sikker og ved hvad jeg taler om.

Flemming Jacobsen
Arbejds miljørepræsentant
3F, Horsens Kommune

Stressvejlederen I

Der gennemføres 1 kursus i foråret og 2 kurser i efteråret.

Hold 1	22. - 24. februar	FIU-nr.: 5207 12 00 15
Hold 2	27. - 29. august	FIU-nr.: 5207 12 00 16
Hold 3	24. - 26. oktober	FIU-nr.: 5207 12 00 17

Stressvejlederen II

Der gennemføres 1 kursus i foråret og 1 kursus i efteråret.

Hold 1	12. - 14. marts	FIU-nr.: 5207 12 00 18
Hold 2	8. - 10. oktober	FIU-nr.: 5207 12 00 19

Stressvejlederen III

Der gennemføres 2 kurser i foråret og 1 kursus i efteråret.

Hold 1	6. - 8. februar	FIU-nr.: 5207 12 00 20
Hold 2	18. - 20. april	FIU-nr.: 5207 12 00 21
Hold 2	19. - 21. november	FIU-nr.: 5207 12 00 22

Alle kurser starter kl. 10.00 og slutter kl. 11.30.

Trivselsnetværk - der vil noget..!

Dette er et tværfagligt netværk for tillids- og arbejdsmiljørepræsentanter, og andre der arbejder med trivsel og ligestilling. Netværket mødes en gang i kvartalet, og som deltager i fællesskabet får du en lærerig og tryk platform for professionel sparring og udvikling, både personligt og fagligt.

Form og metode

På alle modulerne vil undervisningen veksle mellem teori og praktiske øvelser. Der vil på kurset blive lagt stor vægt på vidensudveksling og dialog. Kurset afholdes i en glad og afslappet atmosfære. Vi vil opleve forskelligheder og erfaringer gennem et sundt samspil på kurset. Der vil være 2 undervisere, en kvinde og en mand, til stede under hele forløbet. På kurset udleveres CD'en »Find dig ikke i stress«, bøger og andet materiale.

Målgruppe

Kurset henvender sig til tillids- og arbejdsmiljørepræsentanter, der i det daglige arbejder med at forbedre trivslen på jobbet, og hjælper med at holde stress og sygdom væk fra arbejdsmiljøet.

Sted

Alle kurserne afholdes på:
Metalskolen Jørlunde, Slagslundevej 13, 3550 Slangerup.

Pris kr. 8.375,00

Undervisere

Anne-Lise Nyegaard, Dansk Metal
Dorrit Larsen & Alex Haurand, www.frispark.com

Tovholder

Anne-Lise Nyegaard, Dansk Metal
Spørgsmål kan rettes via mail til aln@danskmetal.dk

