
INFORMATION OM PSYKOLOGISK RÅDGIVNING

En fælles ordning om psykologisk rådgivning er et vigtigt element i Aarhus Universitets indsats mod stress, samarbejdsproblemer, kriser mv., der har en negativ effekt på de ansattes arbejde og arbejdsindsats.

Med ordningen vil medarbejderne få adgang til ekstern psykologisk rådgivning ved situationer, som måtte have indflydelse på arbejdsindsatsen.

Se mere på
medarbejdere.au.dk/psykologiskraadgivning

KONTAKT

Kontakt lederudviklingskonsulenterne fra HR, Udvikling og Arbejds miljø for at høre mere eller booke en workshop.

Mads Krarup: madskrarup@au.dk

Michael Martini Jørgensen: michael.martini@au.dk

Caroline Ahlgreen Tøttrup: cato@au.dk

STRESSVÆRKTØJSKASSEN FOR LEDERE PÅ ST

SCIENCE AND TECHNOLOGY

Vil være en god og sund arbejdsplads for alle ansatte

Ser stress som en fælles udfordring og et fælles ansvar

Vil arbejde for at alle tager aktivt ansvar for at fremme trivsel og forebygge stress i hverdagen

MINI-WORKSHOP OM TRIVSEL OG STRESSFOREBYGGELSE FOR LEDERE

Et tilbud til en større gruppe ledere, der ønsker at øge deres kompetencer og viden når det gælder stress.

Med udgangspunkt i ST's pjece "**Forebyggelse og håndtering af stress**" kommer vi omkring nødvendig viden og en række nyttige værktøjer:

- Hvad er stress?
- Stress i **trivsels-**, **risiko-** og **farezonen**
- Hvordan opdager man usund stress hos sig selv og andre?
- Konkrete handlemuligheder i forhold til at forebygge og håndtere stress
- Stress og sygefravær – hvad er lederens rolle?
- Hvilke tilbud om hjælp findes der på AU?

Varighed ca. 1,5 time.

INDIVIDUEL SPARRINGS-SESSION FOR LEDERE

Et tilbud til ledere, der har brug for mere viden om stress og redskaber til at håndtere stress hos medarbejdere.

I en individuel sparringsession om stress får lederen mulighed for at øge sin viden om stress og de ledelsesmæssige dilemmaer der knytter sig til håndtering af medarbejdernes stress.

Der vil også være mulighed for at få lavet en stressindikator-test. Det er et forebyggende værktøj der identificerer det oplevede stressniveau i hverdagen samt sundheds- og livsstilsvaner, som enten beskytter mod stress eller øger stresspåvirkeligheden.

Varighed ca. 1,5 time.

MINI-WORKSHOP OM TRIVSEL OG STRESSFOREBYGGELSE FOR LEDERE OG MEDARBEJDERE

Et tilbud til en gruppe medarbejdere og deres leder om at arbejde mere konkret i forhold til udfordringen med stress i hverdagen.

Med udgangspunkt i ST's pjece "**Forebyggelse og håndtering af stress**" og ved hjælp af case-materiale sætter workshoppen fokus på:

- Hvad er stress?
- Stress i trivsels-, risiko- og farezonen
- Hvordan opdager man usund stress hos sig selv og andre?
- Hvordan kan stress forebygges?

Varighed ca. 1,5 time.

INSPIRATION TIL AT ARBEJDE MED KULTUR OG TRIVSEL FOR LEDERE OG MEDARBEJDERE

Materialet på AU's hjemmeside kan hjælpe med at tilrettelægge en god proces med værktøjer og mødeformer, som inddrager medarbejderne og bidrager til:

- Et større fagligt og socialt fællesskab med anerkendelse og god omgangstone
- At minimere risikoen for konflikter, stress, ensomhed og mobning

medarbejdere.au.dk/trivsel

