

STRESSCOACHING

Et samtaleforløb, der forebygger og håndterer
mistrivsel og stress



AS3
TRANSITION

FOREBYG STRESS OG MISTRIVSEL

MEDARBEJDEREN KOMMER GODT TILBAGE

Professionel stresscoaching gør en stor forskel – ved begyndende mistrivsel, ved stresssymptomer og ved sygemeldinger. Vi tilbyder fleksibel rådgivning efter behov i 6 måneder og skræddersyer samtalerne, så jeres medarbejder er hurtigst muligt tilbage i balance.

Vi ved, at alle stressforløb er forskellige. Derfor sikrer tilpassede forløb den hurtigste og bedste tilbagevenden. Vi tager hånd om den aktuelle situation og arbejder for, at I får jeres medarbejder tilbage i jobbet.

Stress er ikke kun et individuelt problem. Så udover de individuelle samtaler mellem stresscoachen og medarbejderen, er lederen også en vigtig del af løsningen.

Lederen kan deltage i forløbet i trepartssamtaler og får samtidig vigtige redskaber til at forebygge og håndtere stress hos sine medarbejdere fremadrettet. På den måde forankrer vi også viden om stress i organisationen, som er til gavn for fremtidige medarbejdere – og forretningen som helhed.

I FÅR TILPASSET RÅDGIVNING

Vi hjælper både medarbejdere og ledere med lette eller svære stresssymptomer, og vi rådgiver også sygemeldte medarbejdere.

Har medarbejderen lette symptomer på stress, fokuserer vi på balancen mellem arbejdsopgaver og ressourcer, samt prioritering og personlige værdier.

Er medarbejderen allerede sygemeldt med stress, vil omdrejningspunktet være at vejlede medarbejderen i håndtering af stressreaktioner og veje til at komme tilbage i travlhed.

Målet er at hjælpe medarbejderen til at blive parat til at vende tilbage på arbejdet. I disse forløb kan vi hjælpe med at udarbejde en optrappingsplan og afklare, hvilke opgaver medarbejderen vender tilbage til.



MEDARBEJDEREN
MISTRIVES, ER
STRESSET ELLER
SYGEMELDT



HR ELLER LEDER
KONTAKTER OS



PERSONLIG
RÅDGIVNING OG
TREPARTSMØDER
EFTER BEHOV



MEDARBEJDEREN
VENDER TILBAGE TIL
JOBDET

TAG ANSVAR OG UNDGÅ SYGEMELDINGER

Stress er en skadelig faktor, som påvirker trivslen og performance i organisationen. Hele 15 % af danskerne føler sig stresset ofte eller hele tiden.

At være presset er en almindelig del af et moderne arbejdsliv, og de fleste vil opleve, at de i perioder har flere opgaver end sædvanligt. Når en medarbejder derimod udviser symptomer på stress, er det vigtigt at reagere omgående.

Er du i tvivl om, hvordan en medarbejder har det? Så ræk ud for en sikkerheds skyld – og jo før jo bedre.

Med en tidlig indsats undgår du øget fravær eller langtids-sygemeldinger, hvilket er vigtigt for både medarbejderne og forretningen. Synlig handling er også et vigtigt signal til resten af organisationen om, at I tager mistrivsel og stress alvorligt.

VORES COACHES ER ERFARNE ERHVERVSFOLK

Alle coaches er erhvervspsykologer, psykoterapeuter eller specialiserede i stresscoaching. Vi er alle erfarne erhvervsfolk med fokus på arbejdsrelaterede tematikker og på at imødekomme både medarbejderens og organisationens behov.

Vores mange coaches dækker hele landet, så samtalerne kan finde sted i nærheden af jer. Alle medarbejdere matches individuelt med en nøje udvalgt coach.

TEORETISK FUNDERET COACHING

Vi arbejder med den metakognitive tilgang, ACT. ACT står for Acceptance and Commitment Therapy og er en videnskabeligt baseret teori og metode, der kan hjælpe mod stress.

ACT hjælper mennesker til at øge handlekraften og leve i tråd med deres værdier. Når man er stressramt, forsøger man ofte at bekæmpe, undgå eller kontrollere ubehag ved negative tanker og følelser. Med ACT metoden hjælper vi medarbejderen med at arbejde med at forholde sig anderledes til sine tanker og følelser.

I ACT arbejder vi med:

- at skabe bevidsthed om egne værdier
- at styrke handlinger i tråd med værdierne
- at håndtere de tanker og følelser, som forhindrer handlinger i tråd med værdierne
- at styrke accepten af sig selv og sine tanker og dermed øge handlekraften

DET FÅR DIN MEDARBEJDER

- Fortrolige 1-1 samtaler med erfaren, professionel stresscoach.
- Individuelt tilpasset forløb over 6 mdr.
- Konkrete og letanvendelige værktøjer til stresshåndtering - nu og fremover.
- Adgang til videoer, artikler, øvelser og online kursus om stress og trivsel.
- Forankring med nærmeste leder via treparts møder med stresscoachen.
- Hjælp til at skabe klarhed, overblik og handlekraft.

DET FÅR DIN VIRKSOMHED

- Mulighed for at nærmeste leder kan deltage på treparts møder efter behov.
- Sparring on demand for nærmeste leder.
- Adgang til online kursus, der klæder lederen på til stresshåndtering.
- Effektiv og tidlig indsats ved lette symptomer på mistrivsel eller stress.
- Statusrapporter, så kontaktpersonen kan følge de enkelte forløb.
- Forankret viden i organisationen, der gør jer bedre til at forebygge og håndtere stress i fremtiden.

AS3 Transition

København

Fanøgade 15
2100 København Ø

Aarhus

Hasselager Centervej 35
8260 Viby J

Telefon: 82 10 00 20
E-mail: info@as3transition.dk

www.as3transition.dk
blog.as3transition.dk