

Hvad er en stress?

Begrebet stress anvendes på mange måder i hverdags sproget og i forskningen. Vi forstår stress, som noget der opstår i spændingsfeltet mellem individet og omgivelserne.

Stresstilstanden er en blanding af anspændthed og ulyst. Den stressramte person er anspændt og klar til handling, men føler ulyst og har en uklar og negativ forventning i forhold til at kunne udføre en opgave eller sit job.

Stresstilstanden er ikke en sygdom, men langvarig stress kan resultere i sygdomme.



ModernMind

Indsigt · Handling · Forandring

www.modernmind.dk
Kontakt@modernmind.dk
Vesterbrogade 175, 1 tv
1800 Frederiksberg C
+ 45 – 28 28 86 39

Stresshåndtering



ModernMind

Indsigt · Handling · Forandring

Er stress en udfordring for din virksomhed?

ModernMind analyserer og vurderer måden jeres virksomhed håndterer stress på. Vi involverer alle de niveauer i jeres organisation, som I ønsker. En kvalificeret stresshåndtering udvikler jeres virksomheds fysiske og psykiske arbejdsmiljø.

Vores tiltag ved stress i organisationer

- Vi kortlægger og analyserer stressniveauet.
- Vi afholder kurser, der målretter sig mod stresshåndtering hos ledere, medarbejdere, teams og den samlede organisation.
- Vi udformer integrerede stresspolitikker.
- Vi coacher medarbejdere, der er gået ned med stress og sikrer en hensigtsmæssig tilbagevenden til jobbet.

Målgruppe

Organisationer og medarbejdere som vil udvikle deres stresskompetencer, samt personer som er gået ned med stress.

Udbytte

Mindre sygefravær og udvikling af arbejdsmiljøet.

Metode

ModernMind anvender kvalitative og kvantitative metoder, der er tilpasset den enkelte virksomhed. Vi anvender:

- Spørgeskemaer
- Gruppe- og individuelle interview
- Workshops
- Kurser

Analytisk arbejder vi med en kombination af systemisk og psykodynamisk tænkning.

Fordele ved at bruge ModernMind

Vi udvikler jeres stresskompetencer og arbejdsmiljø.

Vi skræddersyr vores tiltag til deres organisation.

Vi er specialister indenfor arbejdsmiljø.

Sted og pris

ModernMind udformer individuelle tilbud.

