

Stress 'Nej tak' REACT – Metoden

Med REACT metoden får jeres team de nødvendige redskaber
til at forebygge og håndtere stress

8 uger

Ledersparring

Workshop

Individuelle
coachingforløb til
medarbejdere



BETINA BUONO

Institutleder og Psykoterapeut MPF

“

REACT giver jer et fælles
sprog for stresshåndtering
sikrer, at medarbejderne
kommer i trivsel, så
arbejdspladsen kan yde
optimalt.

69.500,-

FOR OP TIL
20 MEDARBEJDERE



3024 9100



kontakt@psykoterapeuterne.com

Stress forebygges i fællesskab

Effektiv stresshåndtering kræver samarbejde mellem ledelse, afdelingen og den enkelte medarbejder for at skabe en sund og produktiv arbejdsplads

For at kunne håndtere og forebygge stress effektivt er det nødvendigt at arbejde på flere niveauer samtidigt: ledelsen, afdelingen og den enkelte medarbejder. Hvis vi ikke adresserer stress på alle disse niveauer, risikerer vi at overse vigtige aspekter, der kan bidrage til en mere stressfri og produktiv arbejdsplads.

Ledelsen

Har en central rolle i at forebygge stress ved at sætte de rette mål og rammer og ved at kultivere en sund arbejdsplads. Selvom ledelsen kan skabe politikker og retningslinjer, er man måske ikke altid klar over hvilke små ændringer, der kan have stor betydning for medarbejderne. Vi hjælper med at skabe psykologisk tryghed og faciliterer den konstruktive feedback fra teamet, så ledelsen bliver opmærksomme på de ting, der kan lette arbejdet og mindske stress.

Afdelingen

Grupper af medarbejdere kan falde i en fælles nedadgående spiral af stress, hvor samtænkning og fælles grublerier forstærker følelsen af pres. En negativ kultur kan hurtigt sprede sig, hvis ikke der tages aktive skridt til at modvirke den. Vi hjælper afdelingen med at arbejde sammen om at skabe en positiv atmosfære, hvor man støtter hinanden og deler gode praksisser for at håndtere og forebygge stress.

Medarbejderen

Kan opleve stress både fra arbejde og privatliv. Med REACT kan medarbejderen lære at identificere og regulere de tankemønstre, der skaber eller forstærker oplevelsen af stress. Vi kan hjælpe med at ændre de negative tankemønstre, så man undgår at dvæle ved bekymringer og i stedet opbygger en bæredygtig og stressfri tilværelse.



REACT tænkning og fælles sprog

I løbet af de otte uger inddrager vi medarbejderne og opbygger et fælles sprog i forhold til stress og stresshåndtering

REACT tænkning er en effektiv måde til behandling af stress. Den fokuserer på at regulere og styre vores tanker. I stedet for at analysere indholdet af vores negative tanker lærer vi at kontrollere, hvor vores opmærksomhed rettes hen, hvilket mindsker de grublerier og bekymringer, der ofte fører til psykisk ubehag.

Et fælles sprog for stresshåndtering betyder, at alle i organisationen deler samme forståelse for, hvad stress er og hvilke værktøjer, der er effektive i forhold til at håndtere stress.

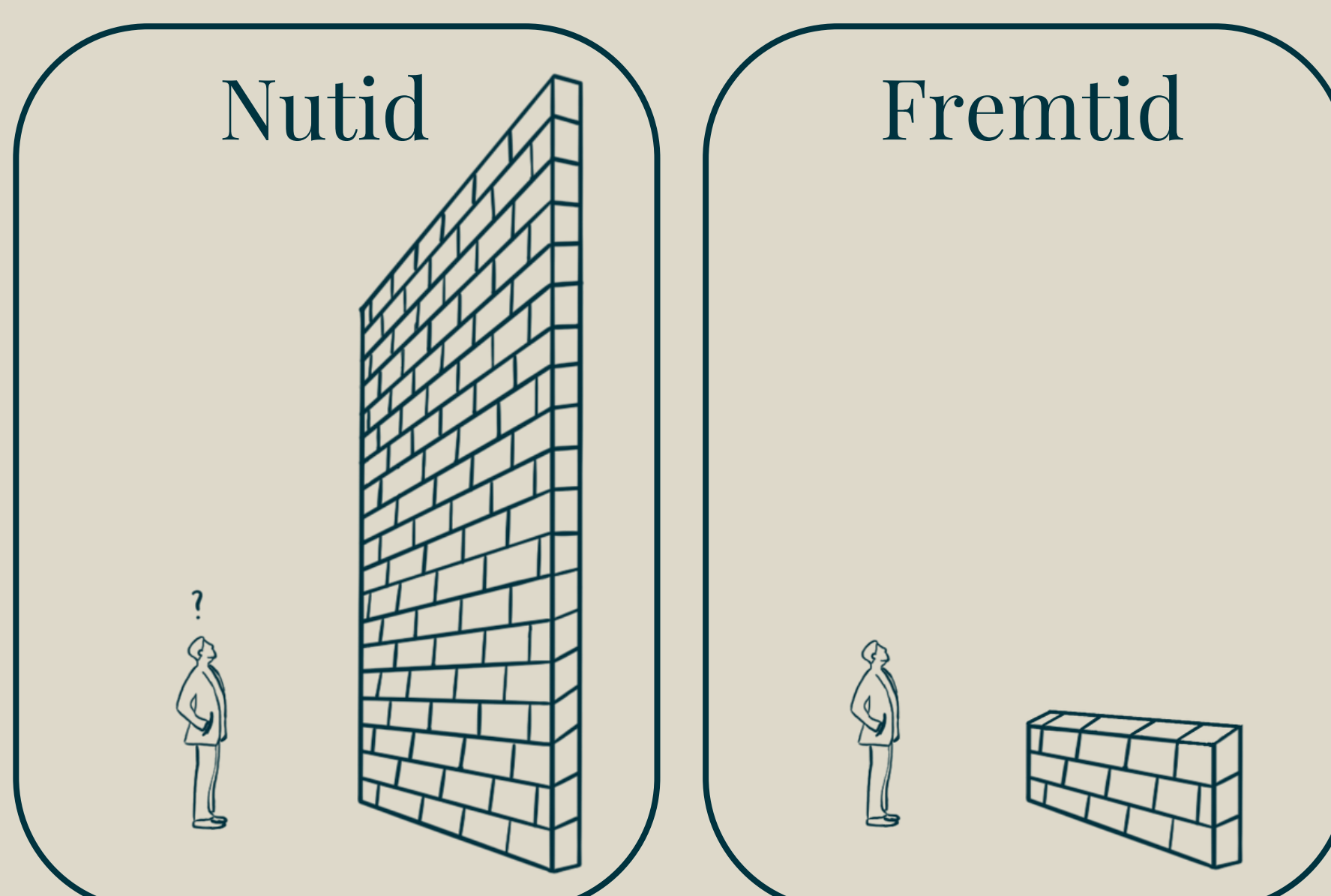
Kombinationen af REACT tænkning og et fælles sprog giver den psykologiske tryghed, der skal til for at identificere og håndtere symptomer på stress tidligt. På den måde skaber vi de optimale betingelser for medarbejdernes trivsel og præstation.



Stressmuren

REACT metoden reducerer den enkeltes oplevelse af stress

For at overvinde de udfordringer, vi møder på arbejdet, skal vi først nedbryde den mur af stress og bekymringer, der står foran os. Ved at lære at styre vores negative tanker kan vi tage kontrol over situationen og skabe en lettere vej mod en mere balanceret og stressfri tilværelse.





Indhold & Pris



Ledersparring

- Indledende samtale
- Afrapportering
- Rådgivning



Workshop

- Fælles sprog
- REACT tænkning
- Psykologisk tryghed



Spørgeskema

- Screening
- Deep dive
- Analyse



Samtaler

- Individuel coaching
- REACT tænkning
- Personlig stresshåndtering

Denne pakke inkluderer:

- 3 x ledersparring
- 2 x spørgeskema
- 1 x workshop
- 20 x individuelle samtaler

Pris:
69.500,-

Udbytte af forløbet:

- Indsigt i teorien bag REACT
- Indsigt i årsagerne til overbelastning og stress
- Kompetencer til at spotte stress i opløbet
- Fælles sprog for stress og stresshåndtering
- Konkrete værktøjer til håndtering af stress
- Øget trivsel og psykologisk tryghed

Forebyggende værktøjer

Hos psykoterapeuterne er vi eksperter i REACT metoden. Vi tilbyder stressforebyggelse i virksomheder, og vi underviser medarbejdere i REACT tænkning i kommuner og på institutioner. Desuden tilbyder vi individuel terapi og gruppeforløb. Læs mere på www.psykoterapeuterne.com



3024 9100



kontakt@psykoterapeuterne.com