



STRESSHÅNDTERING OG FOREBYGGELSE

HVAD ER STRESS?

Der er mange myter omkring stress, en af de udbredte er at det kun er svage der bliver ramt af stress, eller at der findes positiv og negativ stress. Langvarig stress påvirker både vores arbejdsindsats, vores sociale liv og vores livskvalitet generelt. Stress i organisationen skaber dårligere trivsel, mindre overblik, større frustrationer og i sidste ende dårligere bundlinje. Tilbagevenden til jobbet efter alvorlig stress kan være næsten uoverkommeligt, og kan føre til hurtig gen-sygemelding, hvis det håndteres forkert. En af de vigtigste faktorer til at bekæmpe stress er information og viden, herunder viden om stressfaktorer, stress-symptomer samt stressredskaber.

HVAD KAN ILTI HOUSE?

ILTI house har stor viden om stress og solid erfaring med stresshåndtering, både hos det enkelte individ samt i organisationen. Gennem viden og redskaber etablerer vi et trygt udviklingsmiljø, hvor der er fokus på refleksion og læring ud fra det individuelle behov. Vi arbejder både med grupper af ledere og medarbejdere, samt hjælper med at forebygge stress i organisationen. Endvidere tilbyder ILTI HOUSE individuel stresscoaching.

- Vi inspirerer til at se proaktivt på situationer, i stedet for reaktivt.
- Vi tildeler konkrete værktøjer til stresshåndtering.
- Vi træner værktøjerne i pressede situationer.
- Vi hjælper med at planlægge stressforebyggende indsatser.

METODER

ILTI HOUSE arbejder med et gennemtestet og effektivt system til stresshåndtering. Vi arbejder både med grupper og individer, på alle organisatoriske niveauer. Vi skræddersyr forløbene, så der både er tid til information, refleksion og læring. Vi udfordrer på vante opfattelser af situationer og tilføjer nye måder at se tingene på gennem simple øvelser. Endvidere giver vi redskaber til håndtering af stressede medarbejdere, også efter tilbagevenden efter stressrelateret sygemelding.