



**ILTIHOUSE**  
INSPIRATION • LEARNING • TRAINING • IMPLEMENTATION

# STRESSHÅNDTERING FOR LEDERE

Et kursus med fokus på information,  
refleksion, læring og konkrete værktøjer

# Stresshåndtering for ledere

Et kursus for ledere på alle niveauer.  
Hvis du har ansvar for andre mennesker, er dette kursus relevant for dig.

## Information

Informationsdelen indeholder fakta og viden om stress. På kursusdagene lægger vi vægt på viden om hvad stress er, hvad er forskellen på travlhed og stress, årsager til stress og symptomer på stress. Vi gennemgår sammenhængen mellem ledelsesstil og stress, stress i en afdeling og det at kunne spotte andres stress.

## Reflektion

Vi arbejder på kursusdagene med at overføre den viden, du får på kurset, til din egen hverdag. Hvordan oplever du din egen og andres stress, hvilke af dine opgaver stresser dig mest, og hvad der stresser dine medarbejdere. Samtidig arbejder vi med din rolle og muligheder for at agere i forhold til stress i netop din individuelle hverdag.

## Værktøjer

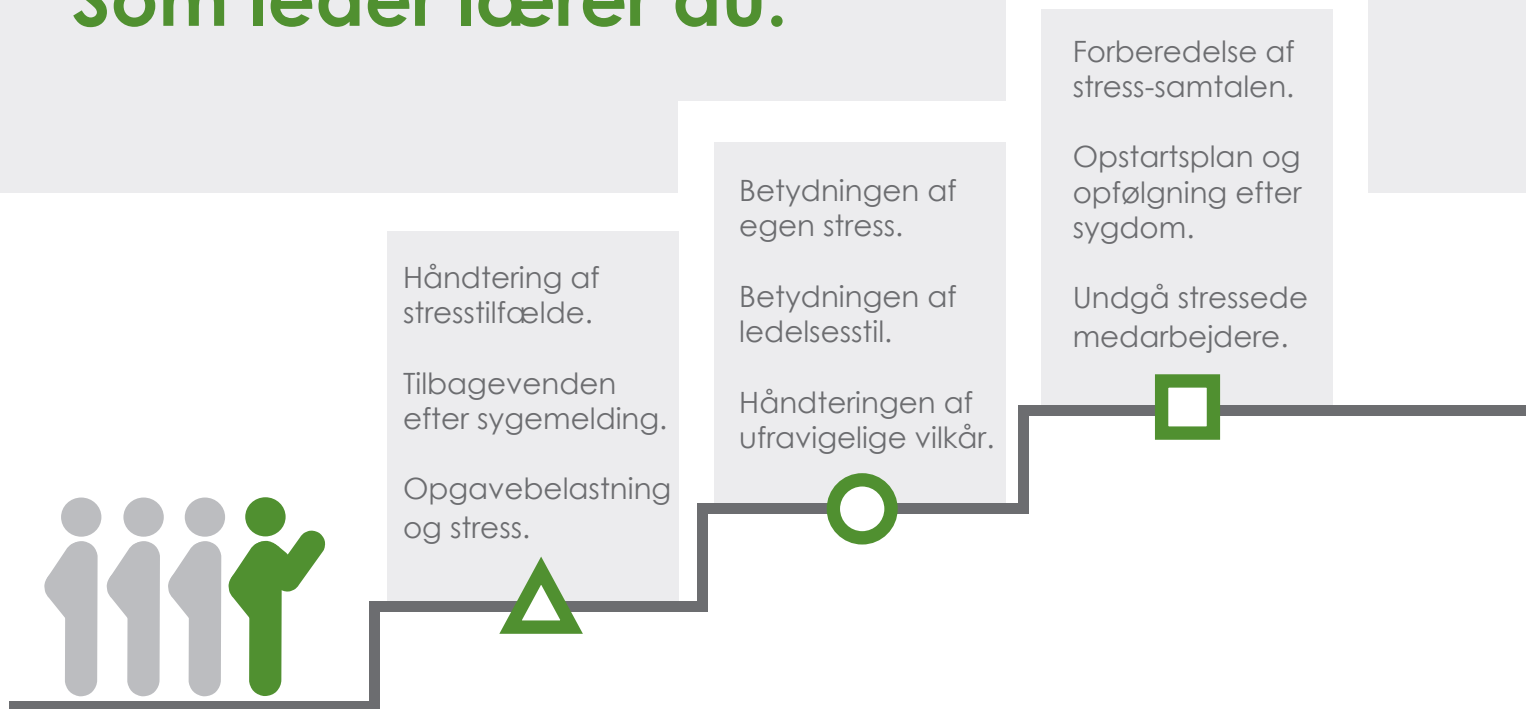
På kurset får du en række konkrete værktøjer, som kan bruges i forbindelse med egen og andres stress. Vi arbejder med opgavetyper og deres stressbelastning, samt håndtering af medarbejderens stress. Vi afprøver samtalen med en stresset, og gennemgår opstartsplanen efter sygemelding med alvorlig stress.

## Opfølgning - vi har svaret!

Som opfølgning på de 2 kursusdage, ved vi erfaringsmæssigt, at ledere let bliver overhalet indenom af hverdagen. Derfor tilbyder vi OPFØLGENDE LEDERSPARRING målrettet ledelsesmæssige udfordringer i DIN INDIVIDUELLE HVERDAG efterfølgende.

Vi hjælper på flere niveauer, både det personlige, operationelle og det strategiske.

## Som leder lærer du:



## Som person lærer du:



## Emner på kurset:

- Hvad er stress – forstå stress
- Stress-årsager
- Stress-symptomer
- Jobforventninger
- Opgavebelastninger
- Stress og ledelse
- Ledelsesstil
- Stress i afdelingen
- Stress i organisationen
- Spotte andres stress
- Samtale med en stresse
- I gang efter sygemelding
- Værktøjer og øvelser

## Målgruppe:

Ledere på alle niveauer, fx. topledere, mellemledere, teamledere og projektledere.

## Udbytte:

På kurset får du viden om og forståelse for stress samt en række værktøjer, som du kan begynde at bruge med det samme. Vi arbejder konstruktivt med aktuelle problemstillinger fra din individuelle hverdag, og finder løsninger på, hvad du kan gøre fremadrettet.

Efter kurset har du løsninger til at forebygge stress hos dine medarbejdere samt at håndtere den stress, der måtte være allerede nu. Samtidig kan de indlærte værktøjer bruges proaktivt til håndtering af egen stress i dagligdagen.

## Varighed og sted:

Kurset afholdes over 2 dage med 2-3 ugers mellemrum, i tidsrummet kl. 08.30-16.00. Kurset kan foregå hos jer i egen organisation, eller vi hjælper gerne med at finde egnet kursussted. Skriv eller ring for yderligere information.

## Har du nogen spørgsmål?

Ring til stress-konsulent Lotte Sligting Stannius, på tlf: +45 28 30 04 10 eller skriv på [lotte@iltihouse.dk](mailto:lotte@iltihouse.dk)

