



STRESSCOACHING

Hvem tager sig af jeres stressramte?

JOB @ VISION

Værdiskabende karriereudvikling

Stress

Stress har for alvor sneget sig ind på de danske arbejdspladser. Stressramte medarbejdere er derfor noget, som en hel del virksomheder oplever. Verdenssundhedsorganisationen WHO forudser, at stress og depression vil blive en af de største sygdomsfaktorer i år 2020.

Et kort overblik over stresstilstanden i Danmark viser kun toppen af isbjerget.

- Hver dag er 35.000 danskere sygemeldt pga. et psykisk dårligt arbejdsmiljø, som kan resultere i eksempelvis stress, udbændthed, depression og psykosomatiske symptomer
- 430.000 danskere, svarende til 15% af arbejdsstyrken, oplever symptomer på alvorlig stress hver dag
- 250.000 - 300.000 danskere lider af alvorlig stress
- 500.000 danskere føler sig udbændte på jobbet pga. stress

Stress koster

Stress er en stor omkostning både for individet og for arbejdspladserne. Det er derfor afgørende at få hjælp hurtigst muligt for at undgå en sygemelding. Hvis medarbejderen allerede er sygemeldt pga. stress, er hurtig hjælp også vigtig, for at medarbejderen hurtigere bliver stressfri, og fraværet kan forkortes.

I begge tilfælde er et stresscoachingforløb en hurtig og meget effektiv måde til at få medarbejderen stressfri - til gavn for både medarbejderen og virksomheden.

- 1,5 million ekstra fraværsdage om året pga. stress
- Sygefravær grundet arbejdsbetinget stress koster det danske samfund 27 mia. kr. årligt
- Der bruges 14 mia. kr./år i samfundsudgifter i form af sygefravær, tidlig død og udgifter til sundhedsvæsenet pga. stress

Kilde: stressforeningen.dk

Hvad er stresscoaching?

- Stresscoaching er en coachingform specielt udviklet til at afhjælpe og forebygge stress. Stresscoaching er et effektivt redskab, både hvis man allerede er sygemeldt, og hvis man føler sig stresset eller udviser en stresset adfærd

- Stresscoaching er en kombination af coaching-samtaler og læring af effektive værktøjer og teknikker til at håndtere og forebygge stress
- Via individuelle samtaler tages der udgangspunkt i den enkeltes situation og stressniveau. Under selve stresscoachingen får man hjælp til at få stressen ud af kroppen og en viden om, hvad stress er, og hvordan man undgår den i fremtiden

Resultaterne ved effektiv stresshåndtering

Resultaterne ved effektiv stresshåndtering ses tydeligt på bundlinjen i form af:

- Mindre sygefravær
- Større arbejdsglæde, trivsel og tilfredshed
- Højere produktivitet og effektivitet
- Optimering af ressourceforbrug og -fordeling
- Fastholdelse af værdifulde medarbejdere og ledere

Den effekt din virksomhed opnår

- Alle bliver hjulpet ved hjælp af Job Visions metoder
- Alle bliver stressfri, hvis vores metoder anvendes
- I kan fastholde den stressramte og bevare roen blandt øvrige medarbejdere
- I får klarhed om, hvornår den stressramte medarbejder kan vende tilbage til jobbet
- I får et styrket image og sender et stærkt signal om social ansvarlighed

Udbyttet for medarbejderen

- Kommer af med sin stress
- Lærer, hvad der skaber stress
- Ændrer gamle, uhensigtsmæssige vaner og tankemønstre til nye og støttende
- Bliver bevidst om egne grænser, værdier og behov
- Lærer effektive afstressningsmetoder, -teknikker og -værktøjer, der nemt kan bruges i hverdagen
- Større selvindsigt
- Lærer, hvordan vedkommende skal håndtere og forebygge fremtidig stress
- Bliver afklaret og får handlingsperspektiver



Hvordan foregår det?

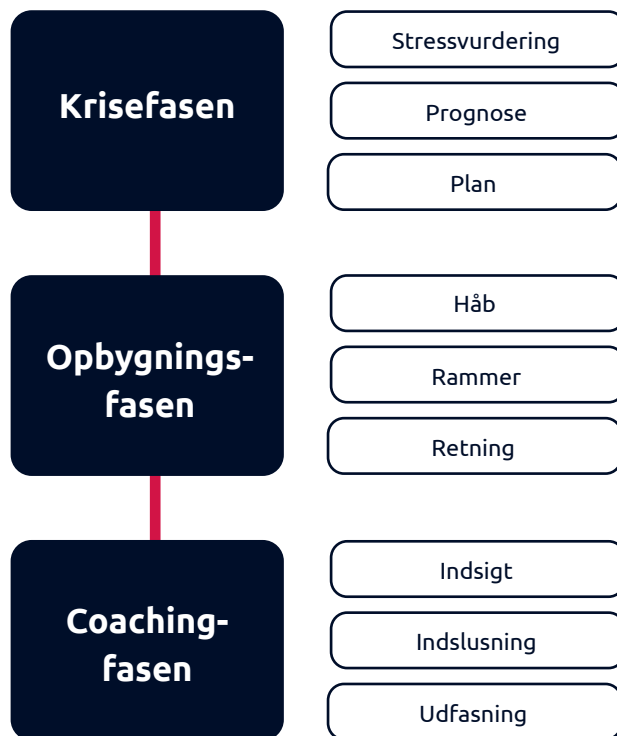
Samtaler og øvelser finder sted i et fortroligt rum med en varighed af 1-1½ time per samtale. Et forløb består typisk af 6-12 samtaler afhængig af stressniveau. I starten anbefales samtale en gang om ugen, derefter hver 2. eller 3. uge.

Sessionerne foregår hos en certificeret stresscoach - enten personligt, over telefon eller Skype alt efter, hvad den stressramte kan overkomme.

Når en stressramt kommer til os, laver vi en vurdering af stressniveauet, og ud fra det skruer vi forløbet sammen. På illustrationen ses et eksempel på et stresscoachingforløb.

- **Forebyggende forløb:**
Erhvervscoaching for dem, som føler, de er på vej til stress. En forebyggende indsats, inden skaden sker
- **Stresscoachingforløb:**
For stressramte, når skaden er sket. Kandidaten får en præcis vurdering, prognose og handleplan. Der samarbejdes med virksomheden i forløbet
- **Stresscoaching med outplacementforløb:**
For stressramte, der ikke skal tilbage til nuværende job efter endt stresscoachingforløb

Stresscoachingforløb



Det med småt

Prognose kan ikke laves, hvis man er diagnostiseret (ex. depression) - men alle kan hjælpes.

Stresscoachingforløb af 6-12 samtaler – 100% succesrate, hvis vores anbefalinger følges. Der kan være ukendte faktorer, der kan påvirke rammerne for forløbet.

"Det er uden tvivl mit forløb hos Job Vision, som har ændret retning i mit arbejdsliv. De har på menneskelig, faglig og yderst kompetent vis stillet spørgsmål, givet råd og vejledning til at gøre det synligt for mig, hvilken situation jeg faktisk stod i med stress pga. manglende arbejdsopgaver. Arbejdet med at genopbygge mig selv og kontakten til min kommende arbejdsgiver er startet og stor tak for indsatsen til Job Vision"

Deltager på Job Visions stresscoachingforløb.

Om Job Vision

Job Vision er et landsdækkende konsulenthus for mennesker, der har brug for coaching og sparring, fordi de har mistet deres arbejde, føler sig stresset eller mistrives på arbejdspladsen. Vi arbejder tæt sammen med erhvervsvirksomheder, forsikringselskaber og jobcentre i hele landet.

Når vi arbejder, tror vi på individuelle forløb, der udvikler hvert enkelt menneske, vi kommunikerer uden omsvøb og brænder for at flytte grænser. Og vi gør det med stor respekt for den enkelte og med ordentlighed. Det er i vores optik den bedste forudsætning for at skabe positiv, varig forandring.



**Job Vision har kontorer
i hele Danmark**

Kontakt os

allerede i dag for en uforpligtende snak om, hvad jeres ønsker og behov er.
Kontakt os på telefon 70 10 33 35 eller jobvision@jobvision.dk