

Velkommen

**STYRK DIN TRIVSEL OG FOREBYG STRESS:
INSPIRATION OG VÆRKTØJER TIL EN
SUND ARBEJDSPLADS**

HVEM ER JEG



Benedikte Finken

Erhvervpsykolog
Trivsel & Udvikling, AS3 Transition

AGENDA



Viden om stresssymptomer og forstå den stressramte



Balancen mellem krav og ressourcer



Roller og ansvar for trivsel



6 veje til trivsel



Hvor meget ved du
allerede om trivsel og
stress-forebyggelse?

*Det er nyt
for mig!*



*Stik mig en
guldmedalje!*

3 zoner – trivsel, mistrivsel og stress



Trivsel

Mistrivsel

Stress

*Hvor er du selv i dag?
Og hvorfor?*



VIDEN OM STRESS

SYMPTOMER PÅ STRESS

Psykologiske



Fysiske



Adfærdsmæssige



Hvilke **stresssymptomer** har du selv oplevet eller set hos andre?

ADVARSELSSIGNALER

Psykologiske



- Rastløshed
- Hukommelsesbesvær
- Koncentrationsbesvær
- Bekymringer
- Utilstrækkelighed
- Træthed
- Nedsat humør
- Let til tårer
- Søvnproblemer

Fysiske



- Muskelsmerter
- Hjertebanken
- Hovedpine
- Mavesmerter
- Hedeture
- Ændret appetit
- Tryk for brystet
- Infektioner og “småsygdomme”

Adfærdsmæssige



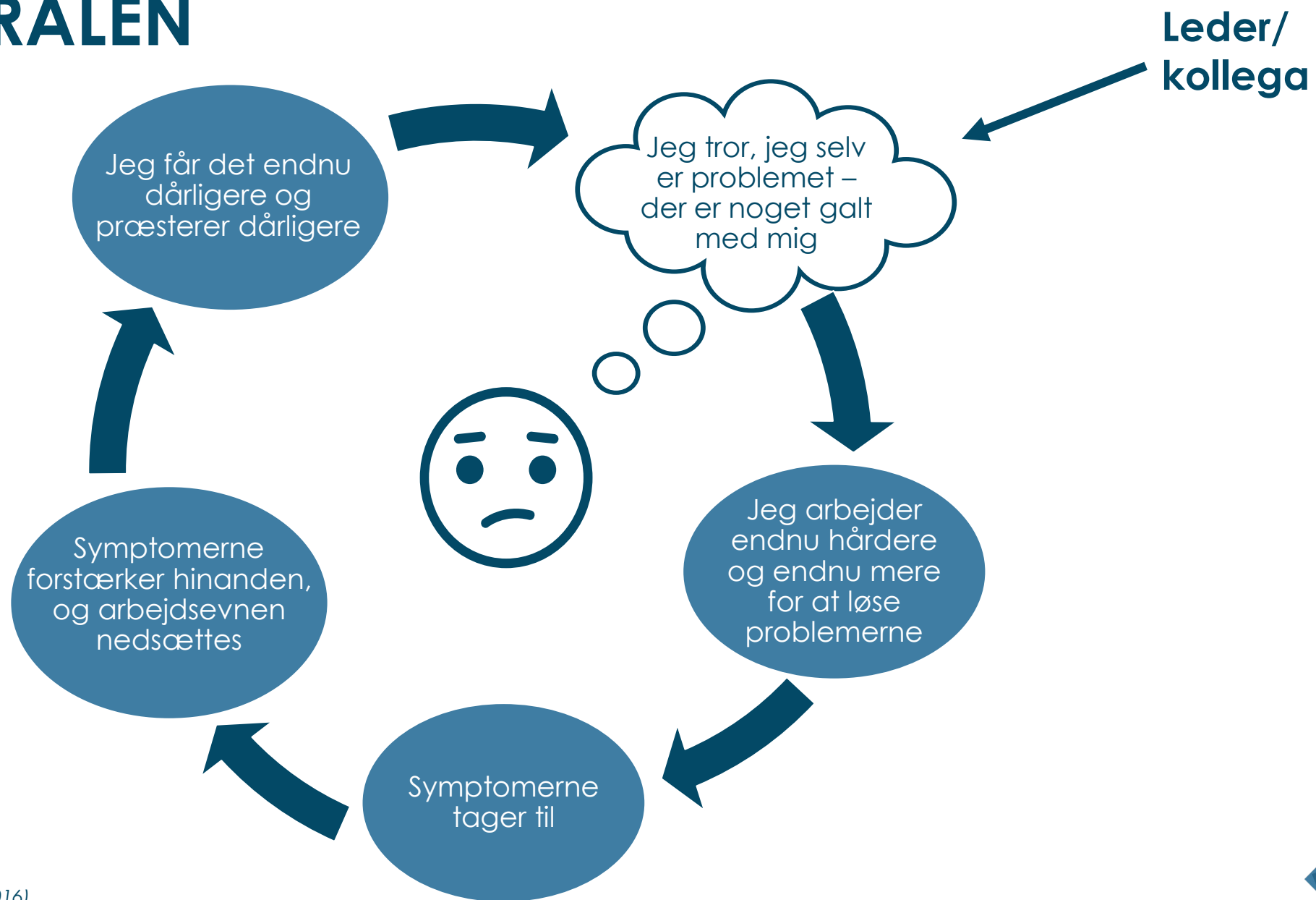
- Snakker hurtigere
- Fraværende
- Irriteret
- Manglende engagement
- Ubeslutsomhed
- Nedsat præstationsevne
- Aggressivitet
- Øget brug af stimulanser
- Øget sygefravær

LÆG MÆRKE TIL ÆNDRINGER I ADFÆRDEN



Ændret adfærd kan være tegn på mistrivsel eller stress

STRESSSPIRALEN





BALANCEN MELLEM KRAV OG RESSOURCER

Den kritiske balance



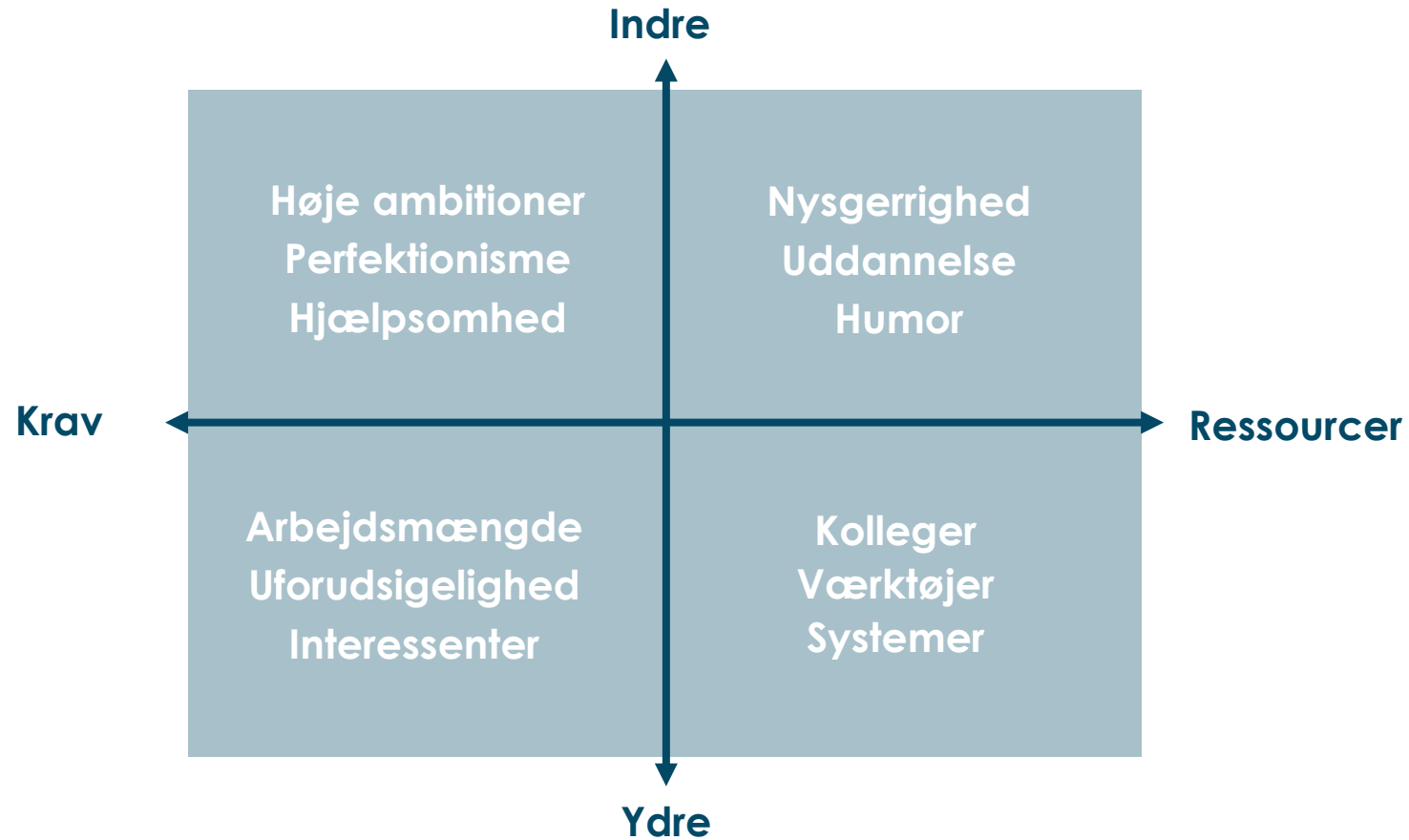
- Høje ambitioner
- Perfektionisme
- God kollega

-
- Korte deadlines
 - KPI'er
 - Mange opgaver

- Kompetencer
- Personlige egenskaber
- Tro på sig selv

-
- Kollegastøtte
 - Hjælperedskaber
 - Godt fysisk arbejdsmiljø

Dine indre og ydre krav og ressourcer



EKSEMPLER PÅ INDRE KRAV FOR DIG?



DEL MED HINANDEN



PAUSE



ROLLER OG ANSVAR FOR TRIVSEL

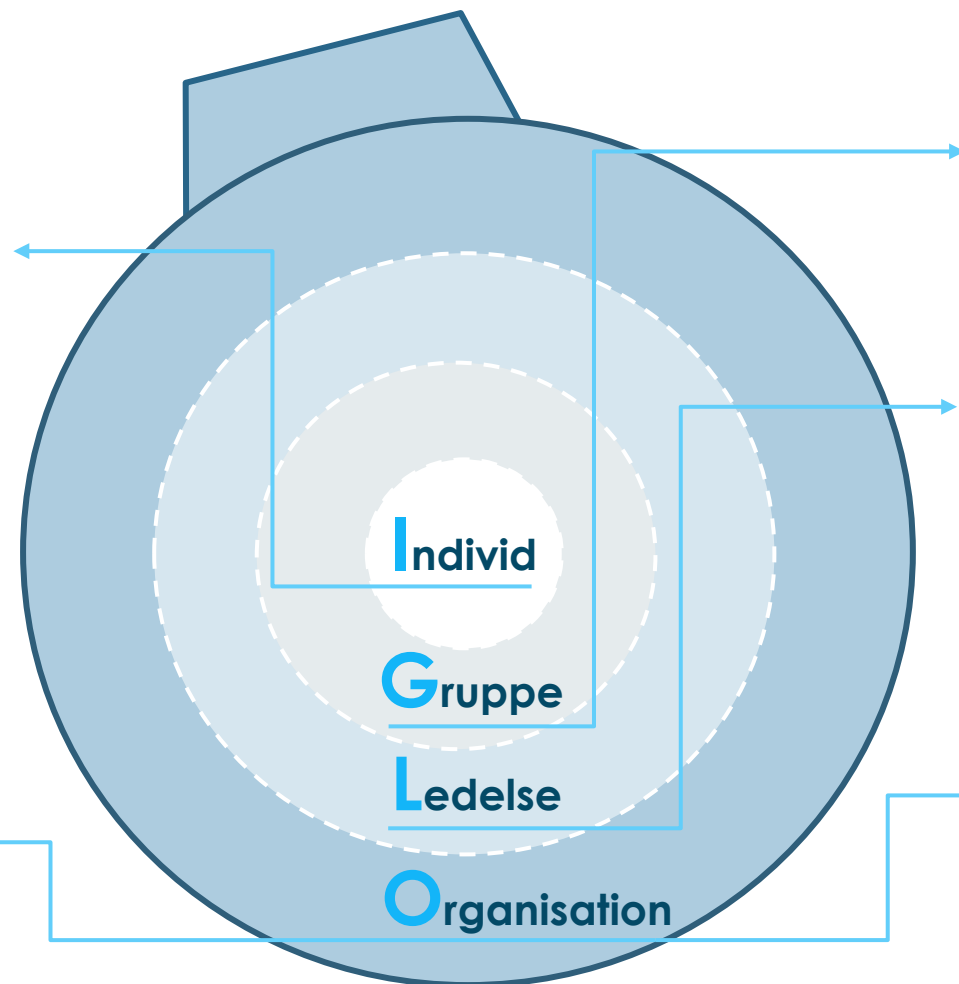
HVEM HAR ANSVAR FOR TRIVSEL?

Medarbejder

- Opmærksom på sig selv
- Sige til og fra
- Søge dialog med nærmeste leder

HR og AMO

- Bindeled
- Understøtte både leder og medarbejder



Kollega

- Opmærksomhed
- Tage dialogen
- Kulturen

Nærmeste leder

- Rollemodel
- Være tæt på sine medarbejdere
- Åben dialog

Topledelse

- Strategisk forankring
- Rammer
- Rollemodeller

6 VEJE TIL TRIVSEL

6 veje til trivsel

 **INDFLYDELSE**

 **MENING I ARBEJDET**

 **FORUDSIGELIGHED**

 **STØTTE**

 **BELØNNING**

 **KRAV**

TRIVSEL



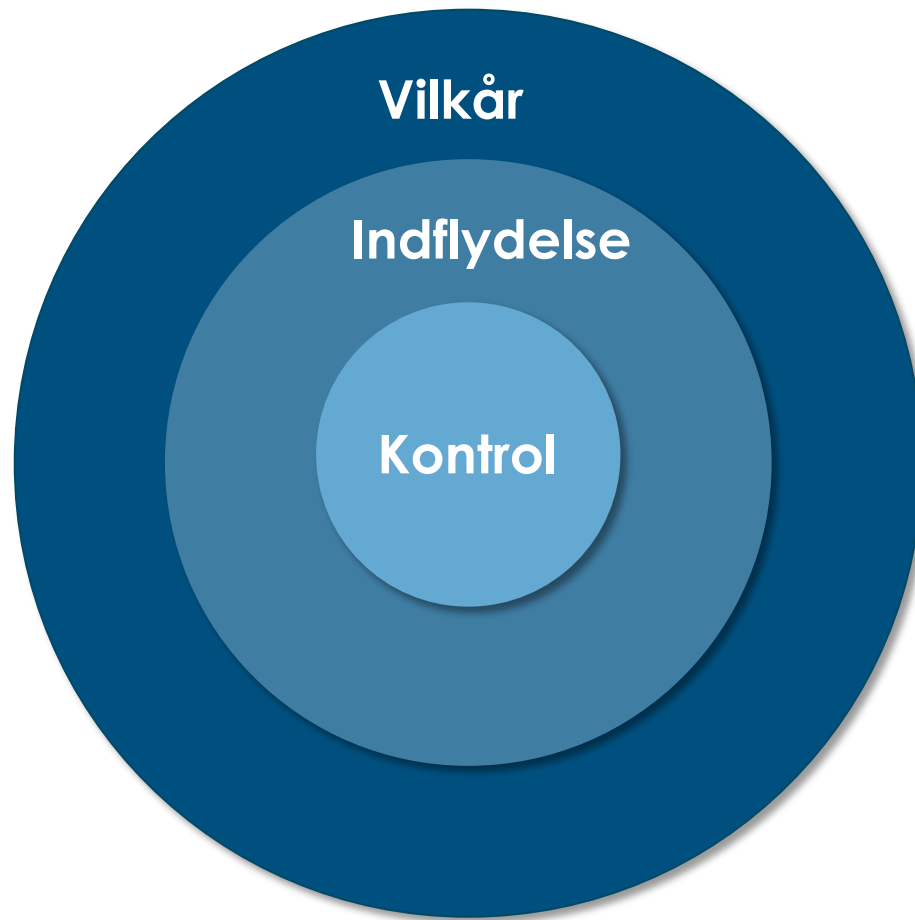
REFLEKSION:

Overvej hvilken af de 6 veje til trivsel, der kunne gøre den største forskel at fokusere på hos jer?



FOKUSER DIN ENERGI OG INDSATS

Fokuser din energi

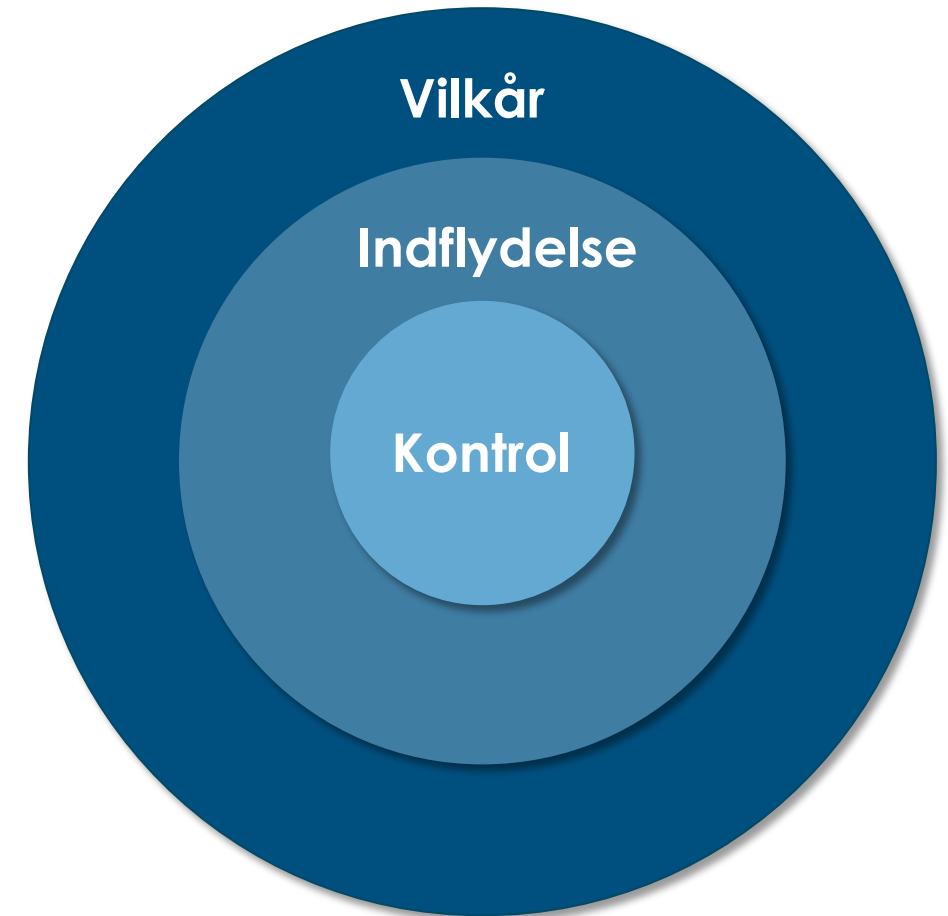


- Ret dit fokus mod ting, som du kan gøre noget ved
- Accepter vilkår eller bring dem til din eller andres indflydelse
- Hold øje med hvordan du bruger din tid og kræfter
- Kortlæg hvordan hvilke opgaver, hændelser og personer passer ind i modellen



Overvej:

- Hvad kan sommetider stjæle dit fokus, selvom du ikke kan gøre noget ved det?
- Hvad gør du for at komme tilbage til at fokusere på noget, som du kan gøre noget ved?



A close-up photograph of a person's hands typing on a laptop keyboard. The image is overlaid with a semi-transparent blue filter. The word "OPSAMLING" is written in white, bold, sans-serif capital letters in the lower-left area. In the bottom right corner, there is a logo consisting of a stylized diamond shape followed by the text "AS3" and "TRANSITION" in smaller letters below it.

OPSAMLING

**HVAD TAGER DU
MED FRA
OPLÆGGET?**



VÆRD AT HUSKE

Stress symptomer:
Tanker, følelser,
kropslige reaktioner
(psykiske, fysiske
og adfærd)

Stresscirklen:
Opmærksom på
oplevelsen
af stress

Opmærksom på
ændringer i
adfærd

Balancen
mellem
krav og
ressourcer

Der findes 6 veje til
trivsel – fokusér på
dem, du kan
forbedre



Spørgsmål?



KONTAKT:

Benedikte Finken

E-mail: befi@as3.dk

Tlf.: +45 20 26 79 97

LinkedIn: [Connect på LinkedIn](#)