

Forebyg stress med et effektivt innovationsprogram

Sænk sygefraværet, styrk opgaveløsning og medarbejderfastholdelse, få et bedre arbejdsmiljø og undgå røde tal på bundlinjen med en effektiv, helhedsorienteret indsats mod stress på arbejdspladsen.

Vil du optimere og målrette din virksomheds indsats mod stress på en måde, der forbedrer både virksomhedens økonomiske og sociale kapital? Vil du forankre stressforebyggelsen i din organisations DNA og spare udgifterne til sygemeldinger, tabt arbejdstid og individuelle udredningsforløb? Skal din virksomhed være i front, når det gælder om at tiltrække og fastholde de helt rigtige medarbejdere?

Når stress forebygges og håndteres med en samlet indsats på arbejdspladsen, skabes der resultater, som kan mærkes i hele organisationen – og ses på bundlinjen.

Innovationsprogrammet er udviklet med henblik på at styrke din organisations økonomiske og sociale kapital gennem et koncentreret og innovativt forløb, der forankrer stressforebyggelse- og håndtering i din virksomheds DNA.

Stress skal tages ved roden

Når stress håndteres på arbejdspladsen, giver det resultater, som kan mærkes i hele organisationen. Sygefraværet bliver mindre. Medarbejdere på alle niveauer arbejder mere effektivt, og arbejdsmiljøet forbedres betragteligt til gavn for arbejdspladsens medarbejderfastholdelse, interne og eksterne profilering – for slet ikke at tale om økonomien. Effektiv, helhedsorienteret stressforebyggelse batter nemlig på bundlinjen.

Ledelsen må gå forrest

Som erfarne erhvervspsykologer ser vi alt for ofte, hvordan processer og initiativer, der skulle modvirke stress på arbejdspladsen, i stedet stranded hos en enkelt afdeling eller medarbejder. Når opgaven ikke løftes med ledelsen i front, risikere de gode ideer at gå op i tomme beslutninger, og på den konto spilder mange danske organisationer i den offentlige og private sektor både tid og penge.

Det opnår din virksomhed med Innovationsprogrammet:

- **En stressplan 100% tilpasset virksomhedens specifikke behov**
- **Mindskelse af stressrelaterede udgifter**
- **Øget effektivitet**
- **Reduceret sygefravær**
- **Større medarbejdertilfredshed**
- **Forbedret arbejdsmiljø**
- **Videnudvikling og opkvalificering på stressområdet**
- **Forbedret medarbejderfastholdelse**

Det kan din virksomhed også opnå:

- **Et forbedret eller revitaliseret omdømme**
- **Ajourføring med lovkrav om arbejdsmiljø**
- **Positiv profilering over for investorer og nye medarbejdere**

Temaer

Når vi udvikler et innovationsprogram, går vi grundigt til værks i samarbejde med din virksomheds ledelse. Efter en uddybende samtale om jeres aktuelle stressudfordringer bygger vi programmet op med udgangspunkt i en række relevante temaer.

Initial meeting

Forløbet sættes i gang med et kompakt og effektivt forløb på 3 – 4 timer, hvor vi sammen med ledelsen afdækker organisationens aktuelle udfordringer og potentialer, hvad angår stress og forebyggelse.

Mødet har til formål at:

- Identificere virksomhedens hovedudfordringer gennem strukturerede interviews med ledergruppen
- Klarlægge de ønskede mål og synlige effekter af forløbet
- Give os den information, der er nødvendig for at tilrettelægge det videre forløb
- Etablere en klar samarbejdskontrakt

Inquiry – udfordringer og potentialer

Under inquiry-fasen kortlægger vi ved hjælp af fortrolige interviews den viden om stress, der allerede findes i din organisation. Vi kortlægger blandt andet:

- De forskellige medarbejdergrupperes selvopfattelse og opfattelse af kilder til stress i virksomheden
- Stressfremmende spændingsfelter og konflikter mellem medarbejderne – for eksempel uhensigtsmæssige hierarkier, uklare forventninger og mobning
- Dominerende interne fortællinger, der kan påvirke arbejdsmiljøet negativt

Tidsrøvere

I samarbejde med ledelsen afdækker vi procedurer, elementer af arbejdsgange og eventuelle dele af din virksomheds kultur, der fungerer som tidsrøvere og unødvendigt øger stressniveauet i virksomheden. Ved at identificere din virksomheds tidsrøvere, skaber vi fundamentet for nye, forbedrede arbejdsprocesser, der frigiver tid, forebygger stress og øger arbejdsglæden i hele organisationen. Under denne del af forløbet er vi til stede i virksomheden og observerer uden at være i vejen for det daglige arbejde. Vi undersøger blandt andet hvordan:

- Virksomhedens planlægning kan strammes op
- Møder kan forløbe mere effektivt
- Kvaliteten af den interne kommunikation kan forbedres

Stressede ledere og medarbejdere bliver, når deres effektivitet og overblik mindskes, også i sig selv tidsrøvere. Derfor er det vigtigt at ledere og evt. nøglemedarbejdere får:

- udbygget kendskab til signaler om stress
- Mindsket berøringsangst og mere viden om hvordan man kan hjælpe dem med at genvinde deres funktionsniveau
- konkrete redskaber til at mindske stressniveauet

Innovationsprocesser

Med udgangspunkt i din virksomheds overordnede udfordringer og potentialer designer vi dynamiske innovationsprocesser. Vores erfaring og forskning viser, at helhedsorienteret stressforebyggelse med ledelsen i front giver langt bedre resultater end individualiserede samtaleforløb.

Ved hjælp af skræddersyede innovationsprocesser kan din virksomhed komme stressfremkaldende mønstre til livs, ved at udvikle fornyende ideer og fastholde en forebyggende udvikling – også i krisetider.

Vores metode er målrettet til at understøtte kreativitet, idéudvikling, nytænkning og implementering.

Innovationsprocesserne har følgende elementer til fælles:

- Se udfordringerne med friske øjne
- Undersøge nye vinkler og perspektiver på inspirerende måder
- Bruge følelserne til at mærke hvad der vigtigt
- Læring af fremtiden
- Skabe nye måder at kommunikere og arbejde på
- Afprøve og implementere

Mindfulness på arbejdspladsen

Mindfulness styrker dine medarbejdere til selvstændigt at håndtere og mindste stress i hverdagen. Vi tilbyder praktisk rettede gåhjemmøder pakket med information og konkrete redskaber til gavn for den samlede medarbejdergruppe. De vil blandt andet lære, at:

- Handle med større fokus, autencitet og gennemslagskraft
- Afdække og udnytte nye styrker og ressourcer i de daglige arbejdsprocesser
- Træne og fastholde øget opmærksomhed og ro under arbejdsdagen

Action plan

Din virksomhed får en grundig analyse foretaget af fagpersoner samt konkrete forslag, ledelsen fremover kan benytte i en målrettet indsats, der forankrer stressforebyggelse- og håndtering i din virksomheds DNA.

I vores samlede action plan for din virksomhed kortlægger vi særligt relevante indsatsområder og fremlægger innovative løsningsmodeller udarbejdet i synergi med ledelsen og udvalgte nøglemedarbejdere.

For at sikre, at alle dele af organisationen inddrages i at nå de mål, din virksomhed sætter sig for stressforebyggelse- og håndtering, runder vi Innovationsprogrammet af med en dagskonference. Her sørger vi i samarbejde med ledelsen for, at samtlige medarbejdere samt eventuelle relevante interessenter bliver grundigt introduceret til virksomhedens nye action plan.

Med action planen får din virksomhed:

- Forslag til konkrete indsatsområder
- En analyse af hvem i virksomheden der mest effektivt kan tage ansvar for den videre indsats
- En række konkrete, stressforebyggende aktiviteter
- En konference der styrker implementeringen af indsatsområderne
- Støtte til stressramte på vej tilbage i arbejde
- Målrettet og kvalificeret sparring med ledelsen
- Tilbud om et opfølgingsforløb der specifikt tager hånd om særligt belastede medarbejdere

Konsulentbistand og opfølgning

Med til Innovationsprogrammet hører som minimum to dages konsulentbistand til opfølgning, så vi sammen kan sikre, at programmet bliver implementeret og gennemført i overensstemmelse med din virksomheds ønsker og behov. På opfølgningsdagene vil ledelsen få mulighed for at sparre med os om udviklingen i virksomheden, gøre status og tage stilling til de næste skridt i action planen. Vi klæder ledelsen på til at spotte og handle effektivt på stress-faktorer på organisationsniveau.

Et skræddersyet forløb

Der findes ingen fiks og færdig pakkedløsning for, hvordan din virksomhed mest effektivt sætter ind over for stress. Det afhænger af, hvilken sektor I befinder jer i, jeres aktuelle udfordringer i markedet, virksomheds kultur, ledelsens ambitionsniveau – og selvfølgelig budgettet.

Derfor tilbyder vi et skræddersyet innovationsprogram med udgangspunkt i netop jeres udfordringer og behov. Hele forløbet gennemføres på virksomheden – tæt på arbejdsprocesserne og i tæt samarbejde med ledelsen.

Vi styrker din organisation til at udvikle, realisere og forankre en gennemgribende action plan mod stress.

Stress giver røde tal på bundlinjen

Stress er en af de helt store udgifter i danske virksomheder. Tal fra Statens Institut for Folkesundhed viser, at det koster ca. en million kroner at have en langtidssygemeldt medarbejder, ligesom det også er dyrt at erstatte en medarbejder, der må gå fra sin stilling på grund af stress. Og inden det når så vidt, må påregnes en længere periode med nedsat effektivitet og negativ påvirkning af arbejdsmiljøet. En virksomhed, der ”sparer” tid og penge ved at overlade stressforebyggelse til den enkelte medarbejder, pådrager sig ofte på længere sigt en langt større udgift, der kunne have været undgået. Det er dyrt at spare på udgifterne ved at gøre stress til den enkelte medarbejders problem.

En glad medarbejder er din virksomheds bedste ambassadør

I takt med, at det danske arbejdsmarked bliver mere specialiseret, og vi arbejder mere og mere, kigger vi i stigende grad på arbejdsmiljøet og stressniveauet, når vi søger en ny arbejdsplads. Innovativ stresshåndtering er et afgørende konkurrenceparameter i kapløbet om at finde og fastholde de helt rigtige medarbejdere. Glade medarbejdere får mere fra hånden, og de er din virksomheds bedste ambassadører. Udbændte medarbejdere forringer effektiviteten og sender et signal til kunder og interessenter om, at din virksomhed ikke klarer sig godt.

Med venlig hilsen

*Psykologerne Solveig Hansen Gjerding & Bettina Heydenreich
Gammel Strand 34 4. sal
1202 København K*