

ARBETSRÄTT, LEDARSKAP

Hantera och förebygga stressrelaterad ohälsa på arbetsplatsen

Arbetsrelaterad stress på organisatorisk och individnivå. En kurs där du som arbetsgivare **får praktisk kunskap och redskap om hur du förebygger och hanterar stress på arbetsplatsen.**

Är du chef, HR, skyddsombud, personal på företagshälsovården eller innehar du en position med någon form av formell eller informell ledarroll är detta en viktig kurs för dig. Arbetsmiljöverket har tagit fram föreskrifter om organisatorisk och social arbetsmiljö (AFS 2015:4) där vikten av kunskap kring förebyggande arbete har poängterats. Föreskrifterna gäller sedan den 31 mars 2016. I kursen *Hantera och förebygga stressrelaterad ohälsa på arbetsplatsen* ger Michael Rangne dig ökad kunskap om **hur din organisation ska arbeta med att förbättra arbetsförhållanden och minska arbetsrelaterad stress.**

Efter kursen kommer du ha lärt dig hur man **kartlägger** arbetsrelaterade stressfaktorer, stressreaktioner och stressrelaterad ohälsa på din arbetsplats. Du kommer även att få med dig användbara **verktyg för att fortsätta det förebyggande arbetet kring frågan om stress på organisationsnivå** men även matnyttig kunskap om **hur du som ledare kan påverka dina medarbetare för att minska stress på arbetet.**

Som deltagare får du:

- **Verktyg att förebygga, känna igen och hantera ohälsosam stress** hos dina medarbetare. Vad skiljer "positiv" och "negativ" stress? Vilka är **riskfaktorerna för att utveckla stressrelaterad ohälsa** på arbetsplatsen?
- Kunskap om **fördelarna med att förebygga och tidigt åtgärda tecken till stress** och stressrelaterade symtom, eftersom det är mycket lättare och mindre kostsamt att åtgärda problemen i sin linda än längre fram
- Kunskap om **vad du som chef kan göra**. Ledarskap fokuserat på omsorg, goda relationer och arbetsglädje som en väg att minimera negativ stress och optimera organisationens resultat
- Kunskap om varför genuin **arbetsglädje** är bästa skyddet mot stress och psykisk ohälsa, samtidigt som det är en effektiv genväg till nöjda, motiverade, lojala och högpresterande medarbetare
- Kunskap om hur du kan **hantera din egen stress** så att den inte inverkar negativt på ditt arbete, dina medarbetare och din hälsa
- Ett **praktiskt perspektiv på stress, utbrändhet, utmattning, utmattningsdepression och annan stressrelaterad ohälsa**

MÅLGRUPP

Kursen vänder sig till alla med någon form av formell eller informell ledarroll som vill utveckla sina färdigheter och kunskaper i att arbeta förebyggande, upptäcka och hantera stress på arbetsplatsen. Till exempel chefer HR, skyddsombud eller personal på företagshälsovården.

Föreläsare

MICHAEL RANGNE

Läs mer om våra föreläsare på www.bginstitute.se

Kurstillfällen

4 oktober 2017 Stockholm

10 oktober 2017 Göteborg

Pris

7 500 kr exkl. moms

INFORMATION OCH BOKNING

www.bginstitute.se

Program

| | |
|-------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 08.30-09.00 | Inskrivning och frukost |
| 09.00-10.00 | Pass 1: Genomgång av föreskriften om organisatorisk och social arbetsmiljö (AFS 2015:4). Stress och dess effekter på individ och organisation. |
| 10.15-11.45 | Pass 2: Stressrelaterad ohälsa; de vanligaste tillstånden och hur de känns igen |
| 11.45-12.45 | Lunch (ingår i priset) |
| 12.45-14.15 | Pass 3: Hur organisationen kan förebygga och hantera stress och dess följder: Gott ledarskap, arbetsglädje, locka fram det bästa ur varje medarbetare, stöd och goda relationer, mening och sammanhang, krav och kontroll, rättvisa och belöning. |
| 14.30-16.00 | Pass 4: Fortsättning på föregående pass. Konklusioner, konkreta råd och praktisk planering av insatserna. |
| 16.00- | Kursen avslutas |

Citat

"BG Institute är en fenomenal kursarrangör! Jag hoppas att jag får möjlighet att gå fler kurser med Michael Rangne."

Susanne Ehn

Arcelor Mittal Construction

"Michael Rangne är fantastiskt kunnig och inspirerande!"

Maria Olsson

Försäkringskassan

INFORMATION OCH BOKNING

www.bginstitute.se
