

Kurs i stressrelaterad ohälsa och att leda med arbetsglädje

Dag 1

08.30 – 09.00	Inskrivning och frukost
09.00 – 10.00	Stress <ul style="list-style-type: none">• Stress – vad är det egentligen?• Positiv och negativ stress• Vad behöver dina anställda för att må bra och prestera på topp?• Vad behöver du som ledare för att själv må bra och leda dina medarbetare på bästa sätt?• Råd för att hantera och reducera egen och andras stress
10.15 – 12.00	Stress, fortsättning
12.00 – 13.00	Lunch
13.00 – 14.30	Stressrelaterad ohälsa <ul style="list-style-type: none">• Utbrändhet• Utmattningssyndrom• Utmattningsdepression• Behandling av stressrelaterad ohälsa
14.45 – 16.00	Stressrelaterad ohälsa, fortsättning
16.00 - 16.30	Kursdagen avslutas.

Dag 2

08.30 – 09.00	Inskrivning och frukost
09.00 – 10.00	Vad kan organisationen/chefen göra för att minska stress och stressrelaterad ohälsa?
10.15 – 12.00	Arbetsglädje <ul style="list-style-type: none">• Vad, hur, vem, varför?• Arbetet är en möjlighet till glädje, mening, lycka, närande relationer, utveckling och ett rikt liv.• Vad du som medarbetare kan göra för att öka din arbetsglädje.• Hinder för arbetsglädje - stress, integritetskonflikter och prestationsbaserad självkänsla.
12.00 – 13.00	Lunch
13.00 – 14.30	Att leda genom arbetsglädje

- Vad kännetecknar företag och medarbetare som lyckas, som når sina mål och som har roligt på vägen?
- Ledarens roll och uppgifter.
- Att leva sina värderingar.
- Att behandla medarbetarna väl.
- Hur hanterar du konflikter och ”besvärliga” medarbetare?

14.45 – 16.00

Att leda genom arbetsglädje, fortsättning

16.00 - 16.30

Kursen avslutas