

Kortfattad programförklaring

Stress, utbrändhet, vantrivsel, dåligt ledarskap, missnöjda medarbetare, konflikter och ökande sjukskrivningstal hör till vardagen på många arbetsplatser idag. Kostnaderna i form av de berördas lidande och organisationernas reducerade produktivitet är avsevärda. Enligt tidigare genomförda studier från Arbetsmiljöverket kostar en utbränd medarbetare ca 400 000 kronor bara i produktionsbortfall. Arbetsmiljöverket har därför i samråd med arbetsmarknadens parter tagit fram nya föreskrifter om organisatorisk och social arbetsmiljö (AFS 2015:4). Föreskrifterna gäller från och med 31 mars 2016.

Det är känt att en del problem kan kopplas till "besvärliga" individer – chefer såväl som medarbetare – medan andra främst beror på brister i organisationen. Avsikten med denna kurs är att med utgångspunkt i fakta och sunt förnuft belysa vad som alstrar den utbredda stressen på våra arbetsplatser, och vilka negativa effekter denna stress har för såväl medarbetarnas hälsa och prestationer som för organisationens resultat. Utifrån dessa insikter beskrivs hur organisationen konkret kan organisera det förebyggande arbetet såväl på organisations- som individnivå.

Begreppet stress inbegriper mer än att ha för mycket att göra. Stress på arbetsplatsen handlar framförallt om hur vi ser på vår roll, vårt arbete och våra medarbetare. Upplever vi glädje och mening med arbetsuppgifterna, och goda relationer till våra medarbetare och vår chef, klarar vi i allmänhet att arbeta både mycket och hårt utan att ta skada av det. Saknas arbetsglädjen behövs det däremot inte mycket påfrestningar för att vi ska reagera negativt på olika sätt. Den avgörande frågan är: Varför går människor till jobbet? Om du som ledare tar reda på vad som driver varje medarbetare, och i dialog hjälper var och en att uppnå det just hen vill ha och behöver av sitt arbete, bidrar du till entusiastiska och tacksamma medarbetare som arbetar på toppen av sin förmåga, år efter år. Lojalitet är inget man kan kräva – det är en gåva från tacksamma medarbetare som märker att man bryr sig om och vill dem väl som människor, inte bara som produktionsmedel.

Sammanfattningsvis belyser kursen sambanden mellan stress, arbetsglädje, medarbetarnas prestationer och organisationens resultat. Du får praktiskt användbara verktyg för att omgående påbörja arbetet med att öka medarbetarnas upplevelse av arbetsglädje och mening, samtidigt som du bidrar till att de känner sig mindre stressade och därmed håller sig friskare.

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.

Michael Rangne
2016-09-25