

Stressrelaterad ohälsa och arbetsglädje – vad du som chef kan göra

Föreläsare:

Michael Rangne är överläkare och specialist i psykiatri med grundläggande utbildning i kognitiv psykoterapi. Han är chef och rekryteringsansvarig för ett femtiotal underläkare vid Norra Stockholms Psykiatri. Eftersom medarbetarnas arbetsglädje har en avgörande betydelse för deras hälsa, och därmed också för arbetsresultatet, arbetar Michael målmedvetet för att skapa en arbetsplats där medarbetarna trivs och utvecklas, samtidigt som de får jobbet gjort.

Michael har omfattande undervisningsvana i psykiatri och psykologi, ledarskap, stress och arbetsglädje, relationer, besvärliga medarbetare och svåra möten, självkänsla och integritet, kontroll och eget ansvar. För Blendow Group ger Michael sedan många år kurser om psykiatri för jurister, beslutsfattare, personalhandläggare och andra som har nytta av en djupare förståelse av mänskligt beteende.

Målgrupp:

Kursen vänder sig till alla med någon form av formell eller informell ledarroll som vill lära sig hur de med hjälp av tidlösa värden som omtanke, respekt, likvärdighet och äkta relationer till medarbetarna kan utveckla ett ledarskap som tillvaratar varje medarbetares potential samtidigt som dennes stressnivå reduceras. Härigenom optimeras varje medarbetares prestationer på såväl kortare som längre sikt.

Som deltagare får du kunskap om:

- Ett praktiskt perspektiv på stress, utbrändhet, utmattning, utmattningsdepression och annan stressrelaterad ohälsa.
- Hur du känner igen, förebygger och hanterar ohälsosam stress hos dina medarbetare. Vad skiljer "positiv" och "negativ" stress? Vilka är riskfaktorerna?
- Varför arbetsglädje är bästa skyddet mot stress och psykisk ohälsa, samtidigt som det är en effektiv genväg till nöjda, motiverade, lojala och högpresterande medarbetare.
- Vad du som är chef kan göra. Ledarskap fokuserat på äkta omsorg, goda relationer och arbetsglädje som en väg att minimera negativ stress och optimera organisationens resultat.
- Hur du kan hantera din egen stress så att den inte inverkar negativt på ditt arbete, dina medarbetare och din hälsa.

Kursbeskrivning:

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.

En del av problemen sammanhänger med "besvärliga" individer, chefer såväl som medarbetare, medan andra främst beror på brister i organisationen. Det finns ett stort utbud av välvilliga hjälperbjudanden - kurser, coacher, konsulter, "managementlitteratur" - att välja bland. En del av

dessa kan säkert göra nytta, förutsatt att det råkar bli rätt insats av rätt person mot rätt problem vid rätt tidpunkt, men många av dem är ovetenskapliga, enfaldiga, krångliga, teoretiskt smalspåriga eller på andra sätt problematiska.

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. Stress handlar om mycket mer än att ha för mycket att göra. Stress på arbetsplatsen handlar framförallt om hur vi ser på 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 fundamentala frågan är varför människor egentligen går till jobbet. Om du som ledare tar reda på vad som driver varje medarbetare, och hjälper var och en att uppnå det just hon vill ha och behöver av sitt arbete, bidrar du till entusiastiska medarbetare som arbetar på toppen av sin förmåga, år efter år. Kursen kommer därför att belysa sambanden mellan stress och arbetsglädje, och den avgörande betydelsen av dessa för medarbetarna och organisationen. Vidare förmedlas praktiskt användbara verktyg som kursdeltagarna kan ta med sig till den egna arbetsplatsen för att omgående påbörja arbetet med att öka sin egen och medarbetarnas arbetstrivsel.

Kursens utgångspunkt är att en människa som inte mår bra, som inte kan hantera de påfrestningar hon utsätts för, som har problem i det privata livet eller inte kommer överens med sina arbetskamrater, i längden inte kommer att prestera bra på jobbet. Vår arbetsglädje, vår kärleksfulla relation till medarbetare och kunder, vår förmåga att få ut något av arbetet för egen del är det viktigaste för kvaliteten på vårt arbete. Personal som vantrivs gör i längden inte ett bra jobb.

Ambitionen är att skapa en livlig, engagerande, matnyttig och spännande kurs med tempo, högt i tak och spännande diskussioner.

Kursprogram:

Nedan ett av flera kursupplägg som jag använt vid tidigare kurser. Det kan naturligtvis anpassas och skraddarsys efter behov.

Dag 1

09.00 – 12.00

Stress

- Vad menas egentligen med stress?
- 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

12.00 – 13.00

Lunch

13.00 – 16.00

Stressrelaterad ohälsa

- Utbrändhet
- Utmattningssyndrom
- Utmattningsdepression
- Behandling av stressrelaterad ohälsa

Dag 2

09.00 – 10.00

Vad kan organisationen och chefen göra för att minska stress och stressrelaterad ohälsa?

10.15 – 12.00

Arbetsglädje

- 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 – 16.00

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?

Michael Rangne, 2015