

NORBYE

Din erhvervspsykologiske partner i udvikling af individ og organisation

GRUPPEDYNAMISKE EFFEKT AF STRESS



Nyhedsbrev af Marianne de Paoli Norbye

KENDER DU DEN GRUPPEDYNAMISKE EFFEKT AF STRESS?

Når en afdeling eller et team oplever, at en af deres kollegaer rammes af stress, har det ofte flere effekter. Rent gruppedynamisk betyder det, at ét af gruppens medlemmer i en periode enten træder helt ud af gruppen i form af en stresssygemelding eller får en anden rolle i form af tilpassede arbejdsvilkår. Når der sker ændringer i den gruppe, som vi tilhører, tvinger det os til at reagere, og såvel vores adfærd som de bagvedliggende årsager kan være meget forskellige.

Nogle eksempler på typiske reaktioner fra gruppens medlemmer, er:

- *Manglende forståelse eller mistro til om det nu er stress.*
- *Opfattelsen af stress som et svaghedstegn.*
- *Frygten for at man også selv kan blive ramt af stress.*
- *Frustration og irritation ved udsigten til et øget arbejdspress.*
- *Accept og tilpasning til den nye situation.*

Den gruppedynamiske effekt ses også, når gruppens medlemmer skal forberede sig på inklusionen af medarbejderen i gruppen efter en eventuel endt stresssygemelding. Det er ikke ualmindeligt, at der kan opstå en anspændthed i gruppen, fordi hensyn og berøring bliver så udtalte.

Kontakt NORBYE, hvis du vil høre mere om den gruppedynamiske effekt af stress!

Strategisk stressforebyggelse
Stresshåndtering
Styrkelse af Mental Sundhed
Resilience træning
Effektivisering af Coping Strategier
Sundhedspsykologiske Profiler
Styrkelse af Personlig Indsigt
Leder- & Medarbejder Workshops
Psykologisk Coaching
Lederudvikling
Den Mentale Værktøjskasse
Bedre Life-Balance
Stressforebyggende Adfærd
Stressbeskyttende ressourcer
Stressfremkaldende risici
Type A adfærd
Individuel Assessment
Gruppeportrætter
Personlighedsfacetter
Netværksmøder
Personlige Udviklingsplaner
Motivation- & Styrkeafdækning
Selvverd- og Selvtillidstræning
Psykologisk Forandringsledelse
Vane- & Adfærdsændring
Kend din Stress-spænd
Udvikling af Personlig Gennemslagskraft
Kognitive Samtaler
Foredrag
Performancesamtaler
Stress Mentor