

NORBYE

DIN ERHVERVSPSYKOLOGISKE PARTNER I UDVIKLING AF INDIVID OG ORGANISATION

ER I SOM VIRKSOMHED NOK SIKRE PÅ, AT I KAN HÅNTERE STRESSFOREBYGGELSE? - ELLER KAN I GØRE MERE FOR AT REDUCERE JERES SYGEMELDINGER?

Virksomheder og organisationer gør meget inden for områder, som har med medarbejdernes trivsel og sundhed, og på rigtig mange fronter i samfundet er der fokus på stress, som ifølge WHO forventes at blive en af de væsentligste kilder til sygdomme, når vi ser ud i fremtiden.

Men det er også nødvendigt at have et løbende fokus på stressforebyggelse, da det ellers har for store omkostninger for både individ og virksomhed.

Stressforebyggende arbejde er til gavn både for den enkelte medarbejder samt for virksomheden, og resultatet kan ses på mindre sygefravær og dermed lavere omkostninger, samt en højere medarbejdertilfredshed.

TAL OG FAKTA OM STRESS

35.000 danskere er sygemeldt pga. stress – hver dag

430.000 danskere – svarende til 10-12% har stort set symptomer på alvorlig stress hver dag

250.000 – 300.000 danskere lider af alvorlig stress

500.000 danskere føler sig udrændte på jobbet

1½ million ekstra fraværdsdage

1.400 danskere dør hvert år af stress

Ubehandlet stress udløser over halvdelen af alle depressioner og angstlidelser

Stress og depression bliver de væsentligste kilder til sygdom i år 2020

Kilde: Tal og fakta om stress fra Stressforeningen (www.stressforeningen.dk)

Med ca. 500.000 danskere, som føler sig udrændte på jobbet, så kan det betyde, at der måske er tale om én af dine medarbejdere eller din kollega!

Per er 51 år, og han har udfordringer med at få integreret nogle sunde vaner omkring søvn, motion og sundhed, hvilket påvirker hele hans hverdag.

MEDARBEJDERE SKAL TAGE MEDANSVAR FOR DERES EGEN STRESS-FOREBYGGELSE

Ser man på stressforebyggelse, så er det vigtigt, at den enkelte persons eget ansvar bringes ind i debatten, for ansvaret ligger ikke alene hos virksomhederne, men i høj grad hos den enkelte person.

Effekten af de sundhedsmæssige og stressforebyggende tiltag, som tilbydes og igangsættes på arbejdspladsen mindskes, hvis medarbejderen i sit privatliv "kaster alt over bord" og lever et presset liv.

Virksomheden har et ansvar for at skabe nogle sunde og arbejdsmæssige fornuftige rammer, men det er medarbejderens eget ansvar at sørge for skabe nogle fornuftige vaner, som giver det overskud, der skal til.

Kim er 39 år og han håndterer udfordringer ved at forholde sig kritisk, og har i sin coping stil en tendens til at vende blikket indad.

Derfor bør virksomheders fokus på Life-balance kobles sammen med den enkelte medarbejders selvindsigt for at skabe den nødvendige personlige udvikling!

**DET GÆLDER OM AT SKABE EN FORNUFTIG LIFE BALANCE,
SOM INTEGRERER BÅDE ARBEJDSLIV OG PRIVATLIV, OG HVOR
DEN ENKELTE PERSON ER I BALANCE MED ET MENTALT
OVERSKUD TIL AT KLARE HELE DAGLIGDAGEN!**

GENEREL STRESSFOREBYGGELSESPOLITIK MED INDIVIDUEL FOKUS

De fleste virksomheder har fokus på sundhed og mange har allerede integreret generelle sunde retningslinjer og politikker herunder blandt andet stressforebyggelse, men medarbejderne er forskellige som individ og har hver især et ansvar for en sund personlig udvikling, og det bør tilgangen med stressforebyggelse på arbejdspladsen også afspejle.

Ved at kombinere dybdegående personlighedsvurdering med fokus på individuel håndtering af ressourcer og belastninger kortlægges den enkeltes sundhedspsykologiske profil.

Der skabes selvindsigt og med den kan den enkelte person enten selv eller sammen med en professionel lægge en handlingsplan for at opnå eller styrke den mentale form.

En individuel handlingsplan ser blandt andet på den enkeltes coping strategier, hvordan vedkommende oplever og udnytter sit sociale netværk, hvordan sundhedsvaner som kost, motion og søvn påvirker hverdagen og ligeledes bringes personlighed og adfærd i spil.

Birgitte er 46 år og oplever manglende social støtte fra kollegaerne i hverdagen, hvilket påvirker hendes trivsel og hendes fravær.

SUNDHEDSPSYKOLOGISKE PROFILER ER PERSONLIG UDVIKLING AF VIRKSOMHEDENS MEDARBEJDERE

Virksomheder kan med sundhedsspsykologiske profiler fra NORBYE målrette deres stressforebyggelse samt personlige udvikling af medarbejdere til den enkelte person, og dermed tage højde for individuelle behov.

Med sundhedsspsykologiske profiler arbejdes der ikke alene med stressforebyggelse, der arbejdes med personlig udvikling og medarbejdertilfredshed til gavn for både virksomhed og den enkelte person.

Kontakt venligst NORBYE og hør nærmere om hvordan Sundhedsspsykologiske Profiler kan blive en del af jeres stressforebyggelsespolitik.



NORBYE v/Marianne Norbye

www.norbye.dk – mail@norbye.dk – telefon: 6053 7060