

STRESSCOACHING FOR LEDERE OG MEDARBEJDERE

Når vi hjælper mennesker
til et sundt arbejdsliv uden stress

betyder det:

- Sparede udgifter til sygefravær
- Styrkede medarbejderkompetencer
- Øget medarbejdertrivsel
- Et sundt og produktivt arbejdsmiljø
- En attraktiv arbejdsplads
- Balance mellem arbejde og fritid

FOREBYGGELSE OG BEHANDLING AF STRESS

Akutberedskab, når en medarbejder
er ramt af stress eller syg af andre årsager.
Opbygning af et forebyggende stressberedskab

VI TILBYDER STRUKTUREREDE OG INDIVIDUELLE FORLØB TILPASSET DEN ENKELTE PERSON OG FOR HELE VIRKSOMHEDEN

STRESSHÅNTERING – INDIVIDUELT

Når en leder eller medarbejder bliver ramt af forhøjet stress er der brug for redskaber, som kan bringe trivsel og præstations-
evne i balance. Job&Råd har udviklet et beredskab, som kan
hjælpe den stressramte tilbage på sporet. Indsatsen er indivi-
duelt tilrettelagt og kan justeres eller udbygges efter behov.

Grundpakken består af:

- Stresstest og rådgivning
- 8 sessioner stresscoaching
- Mentaltræning
- Stressreducerende Mindfulness-teknik
- E-bogen 'Stresscoach dig selv'
- Lydfiler med stressreducerende træningsøvelser
- Hotline til råd og vejledning i daglige spørgsmål

TILKØB

Ekstra coaching sessioner

Mindfulness – 8 ugers gruppeforløb

Psykologbistand

Fysioterapeut

STRESSBEREDSKAB

Din virksomhed har brug for viden og redskaber til at forebygge stress
og langtidssygdom. Job&Råd hjælper din virksomhed med at opbygge
og indføre forebyggende redskaber, som mindsker sygefravær og øger
trivsel og produktivitet blandt virksomhedens ansatte. Opbygning af et
stressberedskab kan designes efter virksomhedens behov.

Et forebyggende program kan se således ud:

- Udvikling af virksomhedens stress- og sygefraværs
beredskab incl. oplæg og temadag
- Coaching af ledelsen og HR i stress- og fraværsspørgsmål
- Stresskort, med hotline til råd og vejledning i daglige spørgsmål
- Adgang til E-bog 'Stresscoach dig selv'
- Adgang til lydfiler med stressreducerende træningsøvelser
- Ledersparring: Håndtering af langvarige sygdom

YDERLIGERE TILBUD

Temadage

Trivselsprogram – understøtter f.eks. APV'en

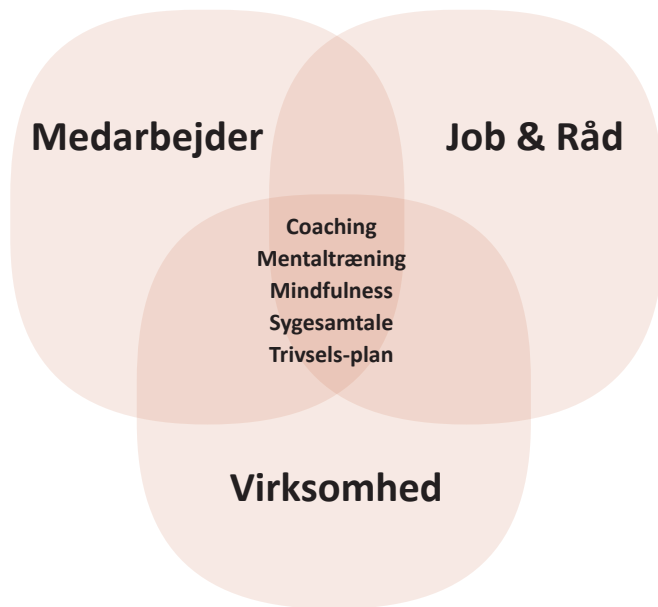
Undervisning i Forebyggende Stresshåndtering

Mindfulness på arbejdspladsen

FOREBYG STRESS I VIRKSOMHEDEN

Bestil os til et uforpligtende møde,
hvor vi kommer til Jer og finder
muligheder og løsninger

FOREBYGGELSE OG HÅNDTERING AF STRESS OG LANGTIDSSYGDOM



Forebyggelse af stress og langtidssygdom er en investering, der virkelig betaler sig for din virksomhed og dine medarbejdere.

Job&Råd har siden 2006 arbejdet med coaching og medarbejdertrivsel i danske virksomheder.

Vi har stor erfaring i at skræddersy en holdbar tilbagekomst til jobbet efter stress eller langtidssygdom.

Vi har stor erfaring i at coache og facilitere forløb for ledere og medarbejdere, der grundet stress og anden sygdom, kan være i risiko for at miste fodfæste på arbejdsmarkedet.



Danske virksomheder har sammenlagt halvanden million fraværsdage om året pga. stress. Det betyder økonomiske tab af enorme dimensioner. Dertil kommer den byrde af organisatoriske og menneskelige omkostninger, som stress og langtidssygdom giver virksomhederne.

Kilde: Statens Institut for Folkesundhed

35.000 danskere er hver dag sygemeldte grundet stress -

300.000 danskere lider af alvorlig stress

1.400 personer dør hvert år af stress

Kilde: Statens Institut for Folkesundhed

KONTAKT OS FOR MERE INFORMATION OG PRISER:



Jens Jessing Jørgensen
Stresscoach
Exam. ICI certificeret
Telefon 51 29 43 31
jens@jobraad.dk



Rikke Fleckner
Stresscoach
Exam. ICI certificeret
Telefon 60 18 20 39
rikke@jobraad.dk



Job&Råds erfarne stresscoaches er internationalt certificerede (ICI) og er klar til at coache dine stressede og sygdomsramte medarbejdere, for at de hurtigst muligt kan vende tilbage til jobbet.

Vi kan hjælpe dig og din virksomhed til at opbygge et effektivt stressberedskab, der sikrer trivelige og produktive medarbejdere.

Vores stressreducerende program indeholder bl.a. en effektiv blanding af stresshåndtering, mentaltræning og mindfulness-teknikker.

JOB & RÅD APS
Telegrafvej 5, 2. tv.
2750 Ballerup

kontakt@jobraad.dk
www.jobraad.dk

Job&råd

Job&Råd er specialister i at coache og vejlede stressramte
– både ledere og medarbejdere.

Vores mission er, at få mennesker til fungere
– i en balancen mellem arbejde og fritid

Gå aktivt ind i, at modvirke stress og langtidssygdom
– vi har løsninger klar til Jeres virksomhed.

Bestil os til et uforpligtende møde, hvor vi kommer til Jer og finder muligheder og løsninger.

”

CITAT FRA STRESSRAMT PERSON:

”Jeg var ved at give op – da jeg fik et tilbud fra Job&Råd! Endelig nogen der ved hvad stress handler om! Jeg har nu fået mere positiv energi og glæde. Min opmærksomhed og koncentrationsevne er blevet øget og mit tankemylder er faldet til ro – FANTASTISK!”

Marianne de Fries Jensen, Koordinator