

## OM TEMADAGEN:

Omdrejningspunktet for denne temadag er stresshåndtering, hvor forskning og praksis vil blive kombineret for at præsentere forskellige vinkler på, hvordan man kan handle i forhold til stress. Vi vil på temadagen se nærmere på stresshåndtering fra både leder- og medarbejderperspektiv, hvilke barrierer der kan være for håndtering af stress samt stille skarpt på både individuel, kollektiv, organisatorisk og samfundsmæssig håndtering af stress.

Formålet med temadagen er at give deltagerne nye perspektiver og praktiske redskaber til at forebygge og håndtere stress på både individuelt, kollektivt og organisatorisk niveau.

Temadagen henvender sig til fagprofessionelle, ledere, medarbejdere og andre aktører indenfor arbejdsmiljø.

Temadagen afholdes på Scandic Silkeborg, Udgårdsvej 2, 8600 Silkeborg

Pris 600 kr. Max deltagerantal er 200

Deadline for tilmelding er 15. februar til:  
Inge-Lilian Klauber på [ingkla@rm.dk](mailto:ingkla@rm.dk).

### VIGTIGT:

Ved tilmelding: Oplys antal deltagere. Hver deltager har mulighed for at deltage i to workshops - oplys derfor også hvilke to, du ønsker at deltage i. Der er begrænset antal pladser på de fire workshops, og pladserne fordeles efter "først til mølle".

For yderligere informationer, læs mere på [www.arbejdsmedicin-midt.dk](http://www.arbejdsmedicin-midt.dk) eller skriv til Inge-Lilian Klauber; [ingkla@rm.dk](mailto:ingkla@rm.dk)

# NYE PERSPEKTIVER PÅ STRESSHÅNDBLING

*Temadag med nye tanker fra forskning og praksis om arbejdsstress hos individer og organisationer*

*Den 18. marts 2016 på Scandic i Silkeborg  
Kl. 8.30 - 15.30*

**PROGRAM  
OPLÆGSHOLDERE  
WORKSHOPS**

**Tilmelding senest 15. februar 2016 til: [ingkla@rm.dk](mailto:ingkla@rm.dk)  
Læs mere på [www.arbejdsmedicin-midt.dk](http://www.arbejdsmedicin-midt.dk)**

# Nye perspektiver på stresshåndtering: Temadag med nye tanker fra forskning og praksis om arbejdsstress hos individer og organisationer

## Program:

**8.30 – 9.00:** Registrering og kaffe og rundstykker

**9.00 – 9.15:** Velkomst v/ psykolog Kent Nielsen

**9.15 – 9.45:** Konkurrerende forståelser af stress  
v/ psykolog Tanja Kirkegaard

Oplægget vil fokusere på de forskellige forståelser af stress der både forefindes i litteraturen samt ude i praksis og hvilke konsekvenser vores forståelser af stress har for vores måde at håndtere egen og andres stress.

**10.00 – 10.45:** Hvad karakteriserer længerevarende arbejdsrelateret stress og hvordan er prognosen? v/ psykolog Anita Eskildsen

Oplægget vil præsentere resultater fra et forskningsprojekt ved Arbejdsmedicinsk Klinik, Herning, som omhandler konsekvenserne af langvarig arbejdsrelateret stress – med særlig fokus på koncentrations- og hukommelsesproblemer.

**11.00 – 11.45:** Stress som et kollektivt fænomen v/ psykolog Tanja Kirkegaard

Med udgangspunkt i et konkret forskningsprojekt fokuserer oplægget på et nyere fænomen som kaldes kollektiv stress som omhandler hvordan grupper på arbejdspladser udvikler samme håndteringsstrategier i forhold til stress og går gennem forskellige faser fra handlekraft til opgivelse og frustrationer. Oplægget vil komme nærmere ind på hvorfor sådanne processer opstår og hvordan man som leder og medarbejder kan forebygge og håndtere kollektive stressprocesser.

**11.45 – 12.30:** Frokost

**12.30 – 13.15:** Workshop-runde 1 (Workshop 1 - 4. Husk at ønske ved tilmelding)

**13.30 – 14.15:** Workshop-runde 2 (Workshop 1 - 4. Husk at ønske ved tilmelding)

**14.15 – 14.45:** Kaffe og kage

**14.45 – 15.30:** Hvordan forebygges stress i organisationen?  
v/ psykolog Charlotte Ann Gadegaard

**15.30:** Dagen slutter

## Workshop 1: Hvordan kommer man godt tilbage efter en stress-sygemelding? v/ psykolog Sabrina Guastella

Workshoppen vil fokusere på hvordan man hensigtsmæssigt kan planlægge en gradvis genopstart efter en stressrelateret sygemelding. Fokus vil være på hvilket arbejde, der skal gå forud for selve genopstarten og herunder hvilket ansvar individ, ledelse og organisation har i planlægningsfasen. Vi vil også kigge på hvilket tidspunkt i sygemeldingsprocessen, der er ideelt ift. at planlægge genopstart af arbejdet. Deltagerne vil få mulighed for at diskutere egne erfaringer med emnet og vil få inspiration til at håndtere genopstartsprocesser i egen organisation.

## Workshop 2: De usynlige organisatoriske barrierer for stresshåndtering. v/ psykolog Tanja Kirkegaard

Workshoppen vil fokusere på hvilke organisatoriske barrierer der kan være for at håndtere stress på arbejdspladsen. Frem for overvejende at se på håndtering af stress ud fra den enkeltes personlighed vil workshoppen se på hvordan omgivelserne 'inviterer' til at handle på bestemte måder. Fokus er her på de barrierer man som ledere og medarbejdere har fået skabt via den måde man fysisk har indrettet sig, den kultur der er på arbejdspladsen og i faggrupper samt gennem den måde arbejdet er organiseret på. Deltagerne får mulighed for at diskutere potentielle barrierer i deres organisation og komme tilbage med nye perspektiver på hvordan man reducere de organisatoriske barrierer og skabe et fleksibelt rum for at håndtere stress.

## Workshop 3: Lederens rolle ved stress-sygemelding v/ psykolog Lisa Nelholt og psykolog Ole Bloch Knudsen.

Workshop om lederens rolle ifm. stress. Hvilke udfordringer er der for lederen til en stress-ramt? Hvad har den stressramte behov for fra sin leder? Workshopens fokus bliver på de områder, hvor det kan være svært at navigere. Vi tager udgangspunkt i deltageres dilemmaer og erfaringer, og målet er at blive lidt klogere på kompleksiteten i kontakten mellem leder og medarbejder.

## Workshop 4: Det stresse(n)de samfund – er vi bare pylrede? v/ psykolog Anita Eskildsen

Mange klager over at de føler sig stressede i hverdagen og flere bliver sygemeldt pga. "stress". Men samtidig har vi aldrig haft en kortere arbejdsdag og de fleste danskere er meget tilfredse med deres job. Så hvordan kan det være muligt? Har vi det ikke langt bedre end tidligere generationer? Er vi bare mere pylrede? Eller hvad er det som gør vores hverdagsliv så pres-set? Med udgangspunkt i forskellige argumenter fra debatten vil workshoppen indebære en diskussion af forskellige forklaringer på hvorfor vi ser dette paradoks i vores moderne samfund. Tanken er at deltagerne skal på banen med deres erfaringer og synspunkter og forhåbentlig få nye input til at deltage i debatten i samfundet