

”NUL Sygefravær med STRESS”

Et Higher Impact koncept der forebygger stress

NUL Sygefravær med STRESS konceptet er evidensbaseret, og hviler på et grundlag der afdækker hvilke stressorer og mulige implikationer, som medarbejderen påvirkes af og viser symptomer på. Dette afdækkes via ”Dit Mentale Barometer”. Dette er første skridt i medarbejderens selvindsigt og selvforståelse der medfører en erkendelse og motivation for at tage ansvar for de næste skridt væk fra stressen. De næste skridt tager afsæt i den opnåede erkendelse, hvor der arbejdes med mentaltræning, en stress-fri-plan, selvansvaret og en tæt opfølgning.

Kort beskrivelse af konceptet NUL Sygefravær med STRESS

”Hvis I siger JA, tak til konceptet, så giver I medarbejderen mulighed for at tage ansvar og kunne forebygge et sygefravær med stress, gennem udvikling af sin mentale styrke og robusthed, således de lettere kan håndtere arbejdspresset og de daglige udfordringer”.

”Medarbejderne fortsætter altså sin arbejdsdag og har ikke et sygefravær i forløbet”.

Din mentale score

Når man har besvaret spørgeskemaet i *Dit Mentale Barometer*, modtager man sin mentale score.

Scoren vises som et %-tal i **ÉT** af de tre udfaldsrum (forklares herunder) sammen med en anbefaling til det næste trin der bør tages for at imødegå stress.

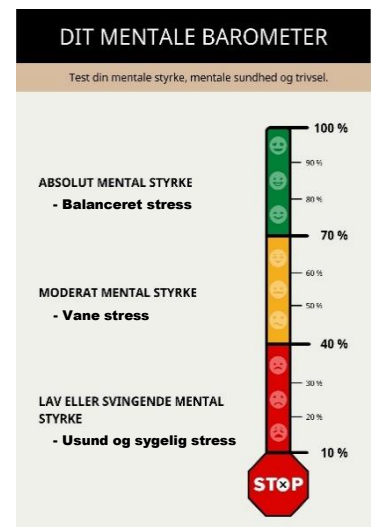
Scoren er et udtryk for medarbejderens evne til at mestre konkrete og mængden af stressorer, set i forhold til - **Dig selv, Jobbet og Work Life Balance** - faktorerne.

Herved får medarbejderen en klar indikation af, hvor på stresstrappen de befinder sig.

Scoren er også et udtryk for medarbejderens generelle mentale styrke og robusthed.

Derfor er en mental score både en indikator for medarbejderens mentale styrke og robusthed og samtidig en klar indikation af, hvor på stresstrappen man befinder sig.

Stresstrappen som vist herunder, er indarbejdet i *Dit Mentale Barometer*.



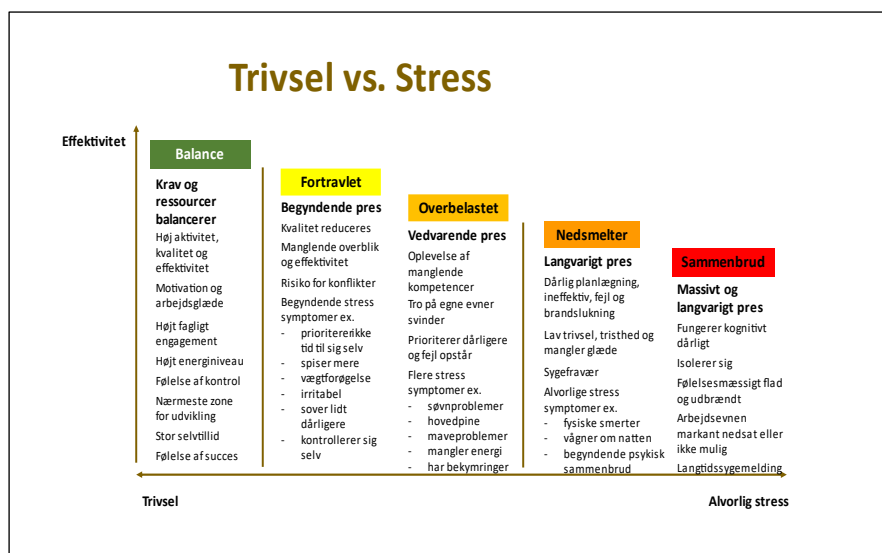
Indsatser

De tre udfaldsrum, som **NUL Sygefravær med STRESS** konceptet afdækker, medfører tre overordnede indsatser:

- Grøn - Balanceret stress** – Ét møde, hvor der gives en tilbagemelding på besvarelsen. Derved opnås en selvindsigt og selvforståelse, således medarbejderen selv kan tage ansvar og fortsætte på samme niveau.
- Gul - Vane stress** – Et første møde, hvor der gives en tilbagemelding på besvarelsen samt udarbejdes en *Stress-fri-plan* for den næste måned. Afhængig af niveauet i det gule område, anbefales der yderligere to til fire opfølgingsmøder, hvor der mentaltrænes og *Stress-fri-planen* justeres. Efter fire til seks uger anbefales det at udfylde dit mentale barometer igen og få sin nye mentale score. Herefter kan forløbet afsluttes eller fortsættes med andre indsatsområder. I alt fra 3 til 5 møder (fra 1 til 2 måneder).
- Rød - Usund og sygelig stress** – På første møde, gives der en tilbagemelding på besvarelsen samt udarbejdes en *Stress-fri-plan* for én uge ad gangen. Der anbefales yderligere fem til syv møder, hvor der

følges op, mentaltrænes, indarbejde nye vaner og livsmønstre samt justerer *Stress-fri-planen*. Efter fire til seks uger anbefales det at udfylde dit mentale barometer igen og få sin nye mentale score. Forløbet justeres med nye erkendelser og erfaringer. I alt 6 til 8 møder (fra 2 til 3 måneder).

Stresstrappen som vist herunder er indarbejdet i *Dit Mentale Barometer*.



Samtalerne inkluderer

- En personlig og fortrolig forklaring af den givne besvarelse.
- Medarbejderen får svar på hvad balanceret stress, vane stress, og usund og sygelig stress er?
- Medarbejderen ved efter det første møde, hvor på stresstrappen de befinder sig og hvilke stress symptomer de skal være opmærksom på for, at undgå at komme længere ned ad trappen mod sygelig stress?
- Medarbejderen mentaltrænes og får værktøjer der hjælper dem til at tage ansvar for sig selv – både i forhold til **Sig selv**, **Jobbet** og **Work Life Balance** faktorerne og derved **forebygges stressen**.
- De medvirker til udarbejdelsen af deres stress-fri-plan og lærer at bryde med sine vaner og begynder at **VINDE** over sig selv og lærer derved at imødegå sygefravær og stress og kan trin for trin bevæge sig hen mod en balanceret stress.

Planlægning og igangsætning

- Før igangsætning gennemføres et foredrag i virksomheden (opstartsmøde), hvor konceptet introduceres.
- Herefter modtager virksomheden og medarbejderne et unikt link til "*Dit Mentale Barometer*" og medarbejderne kan nu frit benytte systemet.
- Når besvarelsen er afsluttet, modtager medarbejderen automatisk sin mentale score, sammen med en anbefaling til den næste aktion, som vi anbefaler (dette er aftalt med virksomheden på forhånd).
- Hvis medarbejderens score ligger i det gule eller røde område indkalder Higher Impact til et møde – fysisk eller online (afhængig af aftalen med virksomheden).
- Anbefalingen afhænger af scoren på besvarelsen fra "*Dit Mentale Barometer*" og indsatsen gennemføres i forhold til anbefalingen, som forklaret under punktet **indsatser**, herover.
- Alt er fortroligt og vi lever op til gældende GDPR-regler.

Hvem gennemfører forløbene?

Certificerede stress coaches, psykologer og psykoterapeuter med speciale i stress. Alle er uddannede og trænede, og har flere års erfaring i arbejdet med stresshåndtering og stress forebyggende indsatser.

Næste skridt

Hvis nysgerrigheden og interessen er vakt, deltager vi gerne i et møde hos jer og forklarer hvordan vi praktisk griber processen an, håndterer informationsmøder og beregner gerne hvilket udbytte I kan opnå, på kort og længere sigt, når I forbygger stress gennem et samarbejde med Higher Impact.

Alternativet kan være, at I ønsker at booke os til, at gennemføre **"En kursusdag der forebygger stress"** for lederne og/eller medarbejderne eller måske bare ønsker at invitere os til et foredrag om **"En sjov og effektiv arbejdsdag - uden stress"** hvor vi inspirerer og motiverer medarbejderne til hvor let de kan hjælpe sig selv og virksomheden med at forbygge stress og samtidig være effektive.

Jeg kan kontakts på jannek@higherimpact.dk eller tlf. 40881882 eller man kan læse mere på www.higherimpact.dk

De bedste hilsner

Higher Impact

Jannek Tetzlaff

Erhvervspsykologisk konsulent, stresscoach og stifter