

# SKAB BALANCE I ROLLEN SOM ARBEJDSMILJØ- OG TILLIDSREPRÆSENTANT



## KURSUSINFO

## Kontakt

---

AMU-Fyn  
70 27 64 84  
[support@mitkursus.dk](mailto:support@mitkursus.dk)

## Kursuspris

---

Incl. VAT  
DKK 2.493,75

## Tilmelding

---



Kurset er til dig, der er arbejdsmiljø- eller tillidsrepræsentant og ønsker simple, handlingsorienterede og brugbare værktøjer til at håndtere egen stress i dagligdagen samt til at forebygge og håndtere stress hos kollegaer.

Med kurset bliver du som repræsentant bedre til at spotte hvilke kollegaer, der er i risikozonen, du får værktøjer til at forebygge stresssygemelding, og du får værktøjer til at håndtere afdelingen og den ændrede bemanning, hvis en (stress)sygemelding alligevel sker.

I kurset gennemgår du emner som:

- Hvad er stress, fakta om stress, symptomer på stress og stressfaser.
- Medarbejderlandskabskortet, samtalen, prioritering og struktur.
- Opfølgning, sygemelding, tilbage på job efter sygemelding.
- Lede op ad og lede ned ad.

Kurset er også beregnet til dig selv, hvis du føler dig presset i hverdagen og gerne vil have mere overskud og energi, eller hvis du føler dig handlingslammet, trist og udkørt og ønsker at vende den negative udvikling, så er dette kurset, som giver dig værktøjerne til at hjælpe dig selv til mere energi og overskud samt positive tanker.

Kurset er også velegnet, hvis du er sygemeldt med stress – eller er tæt på at blive det.

I anden del af kurset får du over et forløb på 7 uger hver uge flere og flere praktiske værktøjer til at få dig ud af den stressede situation. Men kurset er "hjælp til selvhjælp", så du skal være klar til at gøre en indsats for dig selv for at vende den negative udvikling til en positiv udvikling.

I kurset gennemgår du derfor også emner som:

- Hvad er stress, fakta om stress, symptomer på stress og stressdagbog.
- Livshjulet, kalenderstyring, opgaver, struktur og pauser.
- Ny energi, din virkelighed, kriger eller offer og "pyt".
- Balance, den gode hverdag, tanker og bekymringer.
- Opfølgning og vedligeholdelse, hvordan holder du fast i den positive udvikling.