TRIVlogi®

TRIVSEL I FÆLLESSKABET

Forebyggelse af stress · hjælp når stressen rammer · stærkere arbejdsfællesskaber

Stress starter sjældent den dag, medarbejderen sygemelder sig.

Derfor arbejder jeg både **før, under og efter stress**. Med biologien som udgangspunkt skaber vi forståelse for kroppens reaktioner, arbejder med mindset og omsætter det til konkrete strategier, der kan bruges i hverdagen.

1 · BIOLOGI	2 · MINDSET	3 · STRATEGI
Forstå kroppens og nervesystemets reaktioner.	Forstå mønstre, forventninger og reaktioner.	Omsæt forståelsen til konkrete handlinger.

Én indsats - tre niveauer

01 FOREBYG

Før stress bliver til en sygemelding.
Foredrag, workshops og 1:1-samtaler gør det lettere at opdage belastningssignaler og reagere tidligere.

02 HÅNDTER

Når stressen allerede fylder.
Individuelle forløb med fokus på biologisk ro, reaktionsmønstre og en mere bæredygtig tilbagevenden.

03 STYRK

Trivsel skabes også mellem mennesker.
Kommunikation, relationer, konflikthåndtering, grænsesætning, ledelse og fælles ansvar.

Min erfaring fra arbejdet med stressramte

Når mennesker forstår **hvad der sker biologisk**, oplever jeg, at det bliver lettere at skabe ro, genvinde overblik og arbejde konstruktivt med de mønstre og belastninger, der har ført til stress. Min erfaring er, at tilgangen kan understøtte en hurtigere vej tilbage til arbejdslivet og samtidig gøre medarbejderen bedre rustet til at opdage og håndtere belastning fremover.

Målet er ikke kun at få medarbejderen tilbage. Målet er at hjælpe medarbejderen tilbage med større forståelse for sig selv og bedre værktøjer til at blive der.

26 36 83 06 | kontakt@ditlivditansvar.dk | ditlivditansvar.dk

Fra den enkelte til hele arbejdsfællesskabet

Stress er ikke kun et individuelt spørgsmål. Derfor arbejder jeg også med det, der sker **mellem mennesker** - og med de rammer, ledelsen er med til at skabe.

FOREDRAG

Fælles sprog for stress og trivsel. Biologi, tidlige signaler og handlemuligheder.

WORKSHOP

Aktivt arbejde med egne mønstre, kommunikation, belastninger og fælles strategier.

1:1 SAMTALER

Fortrolige samtaler ved pres, mistrivsel, stress, konflikter eller behov for tidlig støtte.

STRESSFORLØB

Individuel støtte til stressramte eller sygemeldte med fokus på ro, forståelse og bæredygtig tilbagevenden.

KONFLIKTER

Forstå reaktionerne bag konflikten og skab bedre kommunikation, relationer og handlemuligheder.

LEDELSE

Sparring om stress, kommunikation, relationer og lederens rolle i et sundt trivselsfællesskab.

Det behøver ikke starte stort.

Et samarbejde kan begynde med ét foredrag, en workshop eller nogle få medarbejdersamtaler. Herefter kan indsatsen tilpasses det, virksomheden faktisk har brug for.

FORSTÅ FØRST. FORANDR DEREFTER.

Biologi → Mindset → Strategi

Skal vi tage en uforpligtende snak?
Om en konkret stressramt medarbejder, forebyggelse eller trivsel i teamet.

Michael Lunde
TRIVlogi® - Biologien bag trivsel

26 36 83 06
kontakt@ditlivditansvar.dk
www.ditlivditansvar.dk