

Stresshåndtering - fra defensiv til offensiv tænkning

Stress er i færd med at blive en folkesygdom og for manges vedkommende har sygdommen rod i arbejdslivet. Det er imidlertid et mindretal af stresstilfældene, som skyldes for store arbejdsområder og undersøgelser peger på, at det snarere er rammerne, hvorunder arbejdet udføres, der udløser stress.

På kurset ser vi på stress som et problem, der dels bundes i nogle kulturelle forhold på arbejdspladsen, dels i nogle individuelle omstændigheder. Det er meget forskelligt, hvad der stresser os hver især som mennesker og du vil få nogle værktøjer til at identificere forskellige stressfaktorer.

Det er kursets mål, at vi får vendt en defensiv indstilling til stress til en offensiv. Defensiv reaktionsmønster kan være irritation, vrede eller resignation, mens en offensiv tilgang er løsningsorienteret. Et resultat af forløbet er, at du får udviklet en konkret handleplan til at tage offensivt hånd om stressfaktorerne i din hverdag.

**

Om Teddy Jeppesen

Teddy Jeppesen har i næsten 20 år været centerleder på Autisme Center Vestsjælland – højt respekteret og værdsat for sit karismatiske væsen, sin visionære ledelsesfilosofi og sin evne til at skabe både arbejdsglæde og bemærkelsesværdige resultater.

Teddy er modtager af 'Samfundsprisen 2009' og AVC har under hans ledelse 5 år i træk vundet konkurrencen om 'Danmarks bedste offentlige virksomhed' samt vundet konkurrencen om "Europa's bedste offentlige virksomhed" i årene 2009 og 2010.

