



Stress-trappen



BrancheFællesskabArbejdsmiljø: Forstå og forebyg stress

MATERIALEBEHOV

Print stresstrappen, og del den ud til medarbejderne.

INTRANET

På intranettet kan I finde mere om stress-trappen og de enkelte trin.

INTRO

Stress kommer sjældent ud af det blå, men udvikler sig typisk gradvis. Fra en situation, hvor belastninger og ressourcer balancerer, og hvor både trivsel og effektivitet er høj. Til en tilstand af udbændthed, hvor den enkelte er under et massivt og langvarigt pres med alvorlig stress, der typisk ender i langvarig sygdommelding.

Ind imellem disse yderpunkter ligger tre andre faser med hver sine kendetegn. For hvert trin, I går ned ad den såkaldte stresstrappe, bliver stresssymptomerne mere alvorlige, og arbejdsevnen falder tilsvarende.

Ved at kende de typiske signaler i hver fase, skal I som leder og kollegaer være opmærksomme på, om nogle medarbejdere er på vej mod en overophedning.

Stresstrappen kan være med til at skabe en fælles forståelse af den gradvise udvikling af stress, og kan betyde at dine medarbejdere kommer til dig i tide før det bliver rigtig alvorligt.

ANTAL DELTAGERE

Hele arbejdspladsen / team / afdeling

TIDSFORBRUG

30 –60 minutter

LOKALE

Ikke nødvendigt

VEJLEDNING

1. Gennemgå trappens forskellige trin, og tal om, hvilke kendetegn de enkelte trin har, og hvad man kan lægge mærke til.
2. Diskutér, hvilke spilleregler I har eller har brug for – omkring stress: Hvad gør man fx. hvis man selv udvikler stresssymptomer? Hvad gør man, hvis man er bekymret for en kollega?
3. Drøft, om trappen kunne bruges som en del af de årlige KOM-samtaler for at tale om, hvor medarbejderen har været på stress-trappen i løbet af perioden.
4. Kommunikér dine forventninger til medarbejderne: Hvornår og hvordan vil du gerne have, at de involverer dig?
5. Tal sammen i TRIO/arbejdsmiljøgruppe om, hvor I som arbejdsplads befinder jer, af hvilke grunde, og hvordan I bevæger jer mod den tempererede tilstand.

OPSAMLING

Notér evt. det, I kommer frem til, og gør det synligt på arbejdspladsen.

NOTER

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are approximately 20 lines visible. The paper has a slight shadow on the right side, suggesting it's resting on a surface.

