

Grib stressudfordringen i lederteamet

- Sammensæt jeres eget ledergruppeforløb



Hvad siger lederne selv?

Vi har fået en **fælles forståelse og opdateret viden** om, hvad stress er for noget, og ikke mindst hvordan vi som ledere kan **forebygge og handle på stress hos vores medarbejdere**

Jeg tror på, at den viden og de redskaber vi sammen tilegnede os i ledergruppen, vil medvirke til en **reduktion i fraværet** i den del som omhandler stress.

Vi havde nogle virkelig **vigtige og meningsfulde dialoger** med hinanden. Vi lærte hinandens handlemønstre og beslutningspræferencer bedre at kende. Det er lettere for os nu at **drøfte det svære på en god måde**.

Vi er blevet bedre til selv at opsøge medarbejderne og **tage problemerne i opløbet**. Vi er **mindre bange** for at tage snakken. Og det hjælper!

Ledelsesteamet fik både nogle **gode og brugbare værktøjer** til ledelsen af medarbejderne, men bestemt også til **ledernes eget arbejdsmiljø**.

Vi er blevet **styrket som ledergruppe**. Særligt i de fælles ledersparringer blev vi klogere på hinanden i ledelsesteamet – og på os selv i forhold til stress. Det er blevet nemmere for os at **række ud og støtte hinanden** i teamet.



Formål og indhold

Formålet med forløbet er at styrke lederteamets handlekraft og fælles kurs i forhold til at lede på en måde som forebygger stress og styrker trivsel og opgaveløsning. At få fælles viden, forståelse og nyttige redskaber til at:

- Praktisere ledelse som **forebygger stress hos medarbejderne** (modul 1) og hjælpe eventuelt sygemeldte medarbejdere godt tilbage, hvis det er gået galt (modul 7)
- Få et fælles **organisatorisk blik** på, hvorledes man kan forebygge stress ved at sætte fokus på kulturen og strukturerne i organisationen (modul 4)
- Håndtere **forandringer** (modul 5) og **krydspres** (Modul 6) samt opsamle organisatorisk læring (modul 8) på en måde som forebygger stress
- Styrke **ledernes egen trivsel og balance** ved at sætte fokus på dels lederens selvledelse (modul 2) og dels den psykologiske sikkerhed og "hjælpsomheden" internt i lederteamet (modul 3).

Konceptet

Ledergruppeforløbet foregår på jeres egen arbejdsplads og består af:

- Et formøde hvor forløbet sammensættes efter ledergruppens behov (1 time)
- X antal moduler (3 timer pr. modul)
- Et opfølgende møde (1,5 time)
- Individuelle eller fælles ledersparringen undervejs

I kan vælge netop de moduler – og det antal – som I vurderer nyttige for jeres lederteam. Der er i alt 8 moduler at vælge iblandt. Se dem beskrevet nedenfor

Oversigt over modulerne

1. Stressforebyggende ledelse – få fælles viden og greb ift. stress og ledelse

Formålet med dette modul er, at lederteamet får en fælles forståelse af stress samt redskaber til at opfange og handle på stress i tide. Både i forhold til den enkelte medarbejder og organisationen.

2. Stressforebyggende selvledelse – forebyg din egen stress, leder

Formålet med dette modul er at klæde lederne på til at forebygge egen stress. Der tages udgangspunkt i redskabet "Sæt spot på dig selv, leder – Tjekliste" hvorefter der arbejdes med at styrke handlekraften i forhold til at forebygge stress og styrke trivsel hos den enkelte leder og i lederteamet.

3. Stressforebyggelse i vores lederteam – fokus på jer selv som team

Formålet med dette modul er at styrke relationerne indadtil i lederteamet forhold til at forebygge stress. Det handler om at styrke den psykologiske sikkerhed og "hjælpsomheden". Der sættes fokus på kulturen i teamet, og der arbejdes konkret med trivsels- og stressprofilen.

4. Et organisatorisk blik – fokus på organisatorisk forebyggelse hos jer

Dette modul har til formål at styrke lederteamets blik for- og handlekraft i forhold til at forebygge psykisk overbelastning og stress ud fra en organisatorisk vinkel. I vil via redskabet "Hvor trykker skoen hos os" screene for organisatoriske kilder til stress, og på den baggrund sammen nå frem til konkrete aftaler om, hvad der skal handles på. Der sættes fokus på både kultur og struktur.

5. Stressforebyggende forandringsledelse – hvad står vi overfor og hvad gør vi?

Dette modul er til lederteams, som står overfor en fælles forandring, fx omstrukturering, ny stor opgave, implementering af nyt system. Formålet er, at I sammen kommer godt i gang med denne proces og undervejs forholder jer til hvilke konkrete stressfaktorer, I skal forholde jer til undervejs.

6. Lederen i krydsfeltet – fokus på at lede opad og udad

Dette modul har til formål at styrke lederens fælles og individuelle håndtering af det krydsfelt, ledere ofte står i grundet krav og opgavepres fra flere sider. Der sættes særligt fokus på disciplinen at lede opad i ledelsesstrengen.

7. Tilbage efter stress – fokus på den stressramte og teamet, der stadig er her

Formålet er her at styrke jeres håndtering af sygemeldte medarbejdere. Der tages udgangspunkt i de konkrete sager, I som ledere står midt i. Det kan omhandle stressramte og måske sygemeldte medarbejdere, der skal tilbage til arbejde. Der sættes også fokus på, hvordan man forebygger overbelastning hos de tilbageværende medarbejdere i teamet.

8. Saml stressforebyggende erfaringer op – Fokus på organisatorisk læring

Under Covid-19 oplevede mange arbejdspladser at stå i vanskelige og uvante situationer, men mange opdagede samtidig, at noget på forunderlig vis lykkedes, og at nogle nye arbejdsgange og rutiner, tvunget af nød, gav god mening. Også efter krisen. På dette modul samles der, i et stressforebyggende perspektiv, op på både 'guldet' og det svære efter Covid-19.

Kontakt

Ved spørgsmål kontakt Projektleder Mette Kjærgaard Svendsen, Mail zj4j@kk.dk, Tlf. 2029 1060