

OrbisCure.

Forebyg **sygemeldinger** og
opsigelser der bunder i stress

Nordea



Dagrofa

VUE

ballisager

NiNE
TRIFORK.

krifa

BMS

Jettime

NAALAKKERSUISUT
GOVERNMENT OF GREENLAND



Ikast-Brande
Kommune

FREDERIKSSUND
KOMMUNE

Agenda

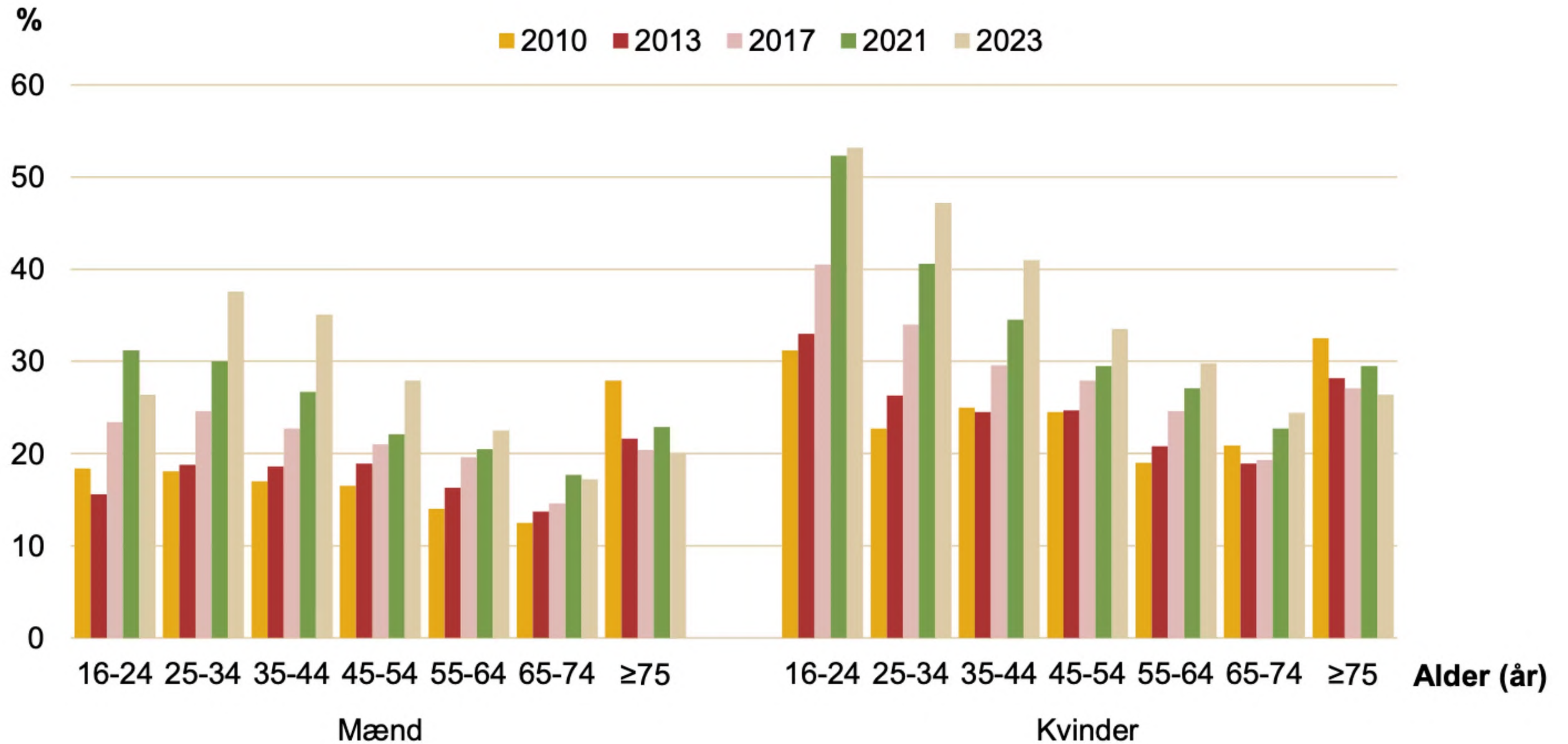
- Stress i forbindelse med ferier
- 4 værktøjer til at undgå stress efter ferien
- Sommerquiz!

Undgå stress efter sommerferien

Samuel Kirk-Haugstrup
Psykolog hos OrbisCure



Stress i Danmark



31,5%

oplever høj stress

29%

flere henvendelser i september pga. stress

35.000

sygemeldt pga. stress hver dag

Hvorfor bliver vi stressede efter sommerferien?

Eksempler på, hvad der skaber stress i forbindelse med ferie

Medarbejder

- Forventning om tilgængelighed
- Arbejdsopgaver op til ferien
- Mistet overblik efter ferien
- Udfordringer i privatlivet

Source

Baseret på kvalitative samtaler med medarbejdere og ledere

Hvordan hjælper lederen?

Medarbejder

- Forventning om tilgængelighed
- Arbejdsopgaver op til ferien
- Mistet overblik efter ferien
- Udfordringer i privatlivet

Leder

- Forventningsafstemning
- Prioritering af arbejdsopgaver
- Spot stress
- Tag den svære samtale

Source

Baseret på kvalitative samtaler med medarbejdere og ledere

Fire konkrete værktøjer til at undgå stress efter ferien

Baseret på erfaringer fra stress-samtaler med medarbejdere og ledere

1: Forventningsafstem inden ferien

1: Forventningsafstemning

Emner	Eksempler	Spørgsmål
Arbejdsopgaver		
Tilgængelighed		
Tilbage efter ferie		

1: Forventningsafstemning

Emner	Eksempler	Spørgsmål
Arbejdsopgaver	Identificér opgaver, der <i>skal</i> laves inden ferien og opgaver som kan vente. Snak om uafsluttede opgaver.	Hvilke opgaver er mest presserende, og hvordan håndterer vi dem bedst inden ferien? Hvilke opgaver kan udskydes til efter ferien? Hvordan kan jeg hjælpe dig bedst til at få afsluttet dine opgaver?
Tilgængelighed		
Tilbage efter ferie		

1: Forventningsafstemning

Emner	Eksempler	Spørgsmål
Arbejdsopgaver	Identificér opgaver, der <i>skal</i> laves inden ferien og opgaver som kan vente. Snak om uafsluttede opgaver.	Hvilke opgaver er mest presserende, og hvordan kan vi håndtere dem realistisk inden ferien? Hvilke opgaver kan udskydes til efter ferien? Hvordan kan jeg hjælpe dig bedst til at få afsluttet dine opgaver?
Tilgængelighed	Aftal, om medarbejderne forventes at tjekke mails eller være tilgængelige under ferien. Fastlæg klare retningslinjer for "ferie-ro" uden forstyrrelser.	Hvordan foretrækker du at blive kontaktet, hvis der opstår en akut opgave? Hvordan kobler du bedst fra i ferien? Har du fået lavet en autoreply på din arbejdsmail?
Tilbage efter ferie		

1: Forventningsafstemning

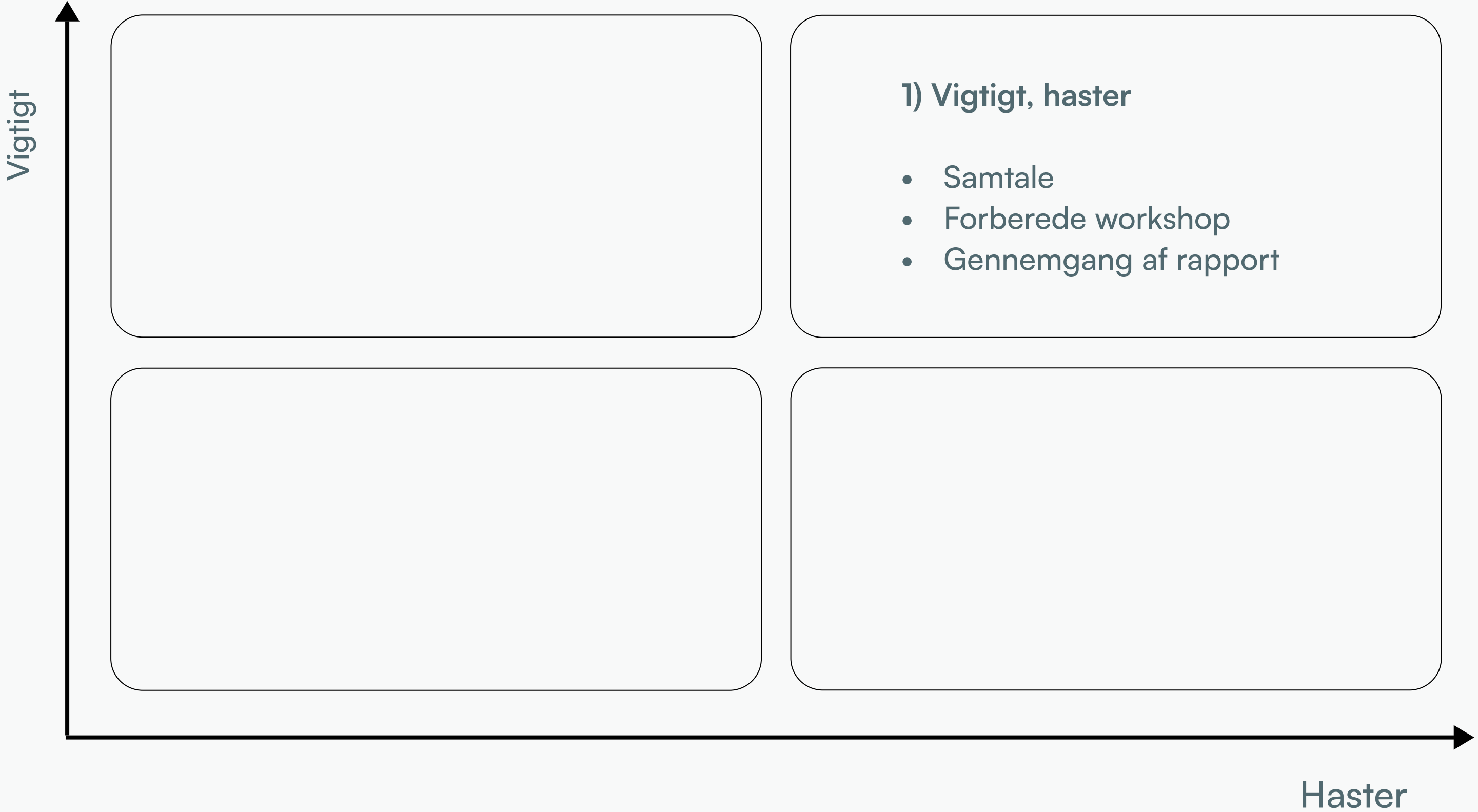
Emner	Eksempler	Spørgsmål
Arbejdsopgaver	Identificér opgaver, der <i>skal</i> laves inden ferien og opgaver som kan vente. Snak om uafsluttede opgaver.	Hvilke opgaver er mest presserende, og hvordan kan vi håndtere dem realistisk inden ferien? Hvilke opgaver kan udskydes til efter ferien? Hvordan kan jeg hjælpe dig bedst til at få afsluttet dine opgaver?
Tilgængelighed	Aftal, om medarbejderne forventes at tjekke mails eller være tilgængelige under ferien. Fastlæg klare retningslinjer for "ferie-ro" uden forstyrrelser.	Hvordan foretrækker du at blive kontaktet, hvis der opstår en akut opgave? Hvordan kobler du bedst fra i ferien? Har du fået lavet en autoreply på din arbejdsmail?
Tilbage efter ferie	Tal om muligheder for rolig opstart. Aftal tidspunkt for 1:1 efter ferien.	Hvordan kan vi gøre overgangen tilbage til arbejdet så glidende som muligt? Er der behov for at justere deadlines eller omfordele opgaver i ugen efter ferien?

2: Prioritér opgaver

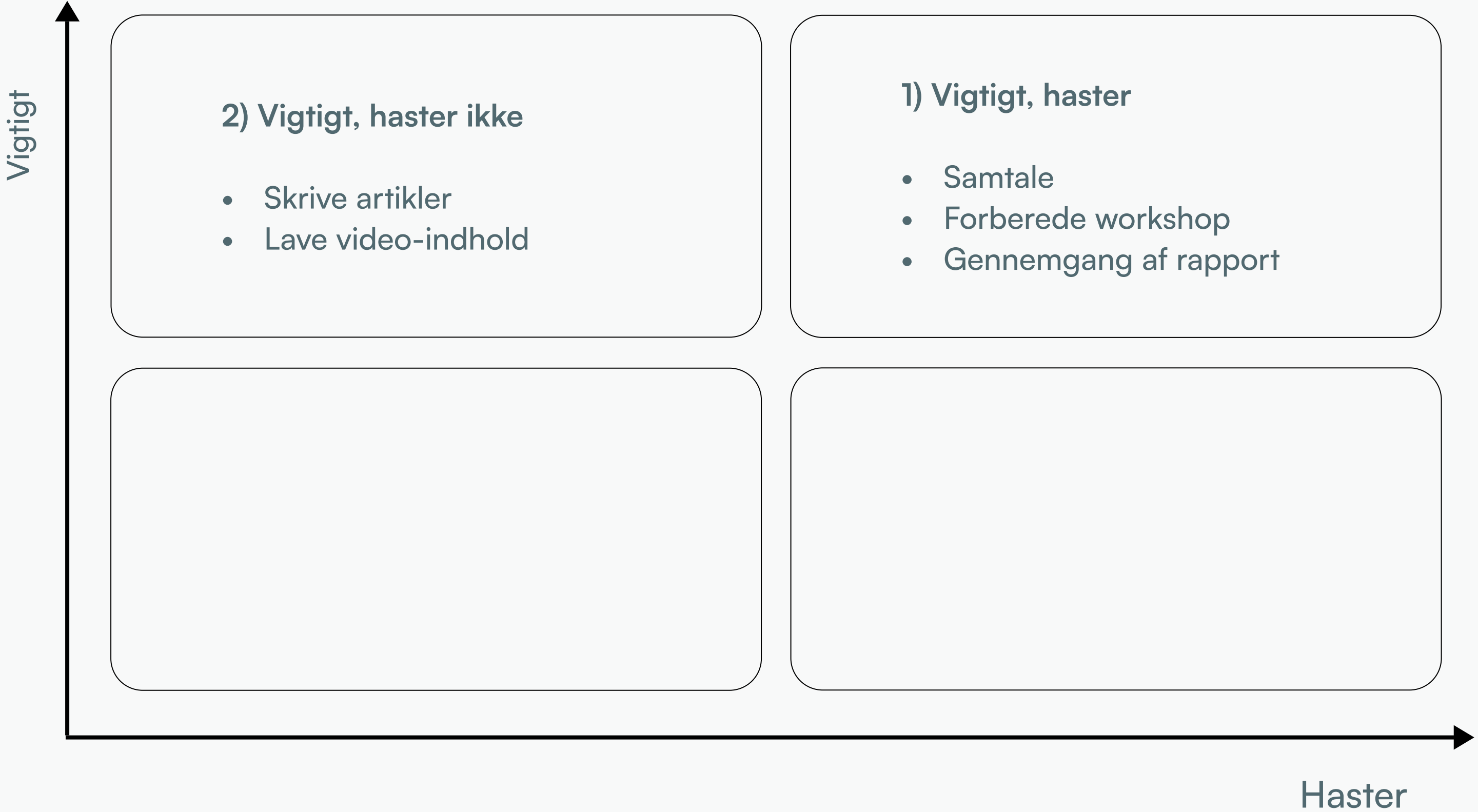
Prioriteringsmatrix



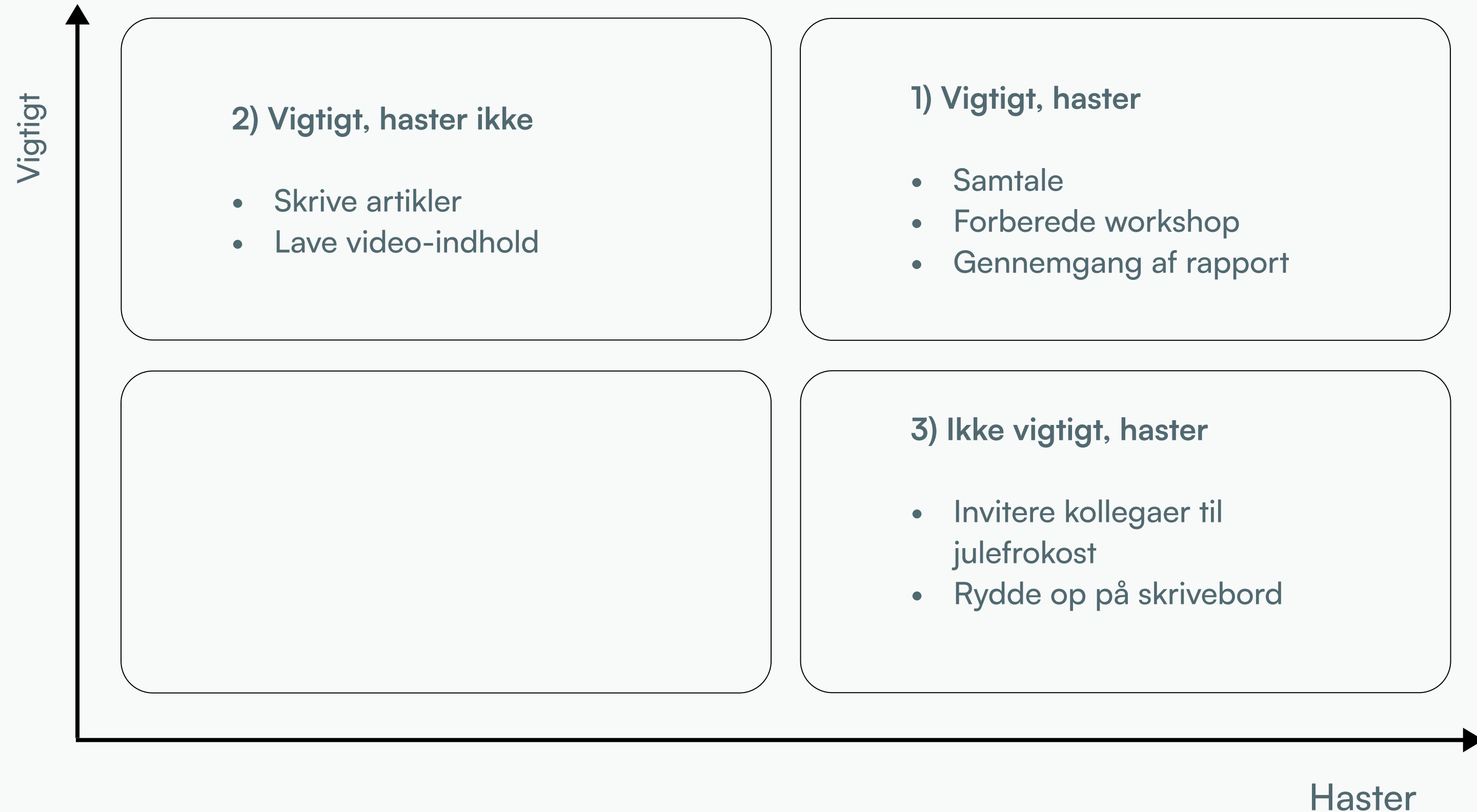
Prioriteringsmatrix



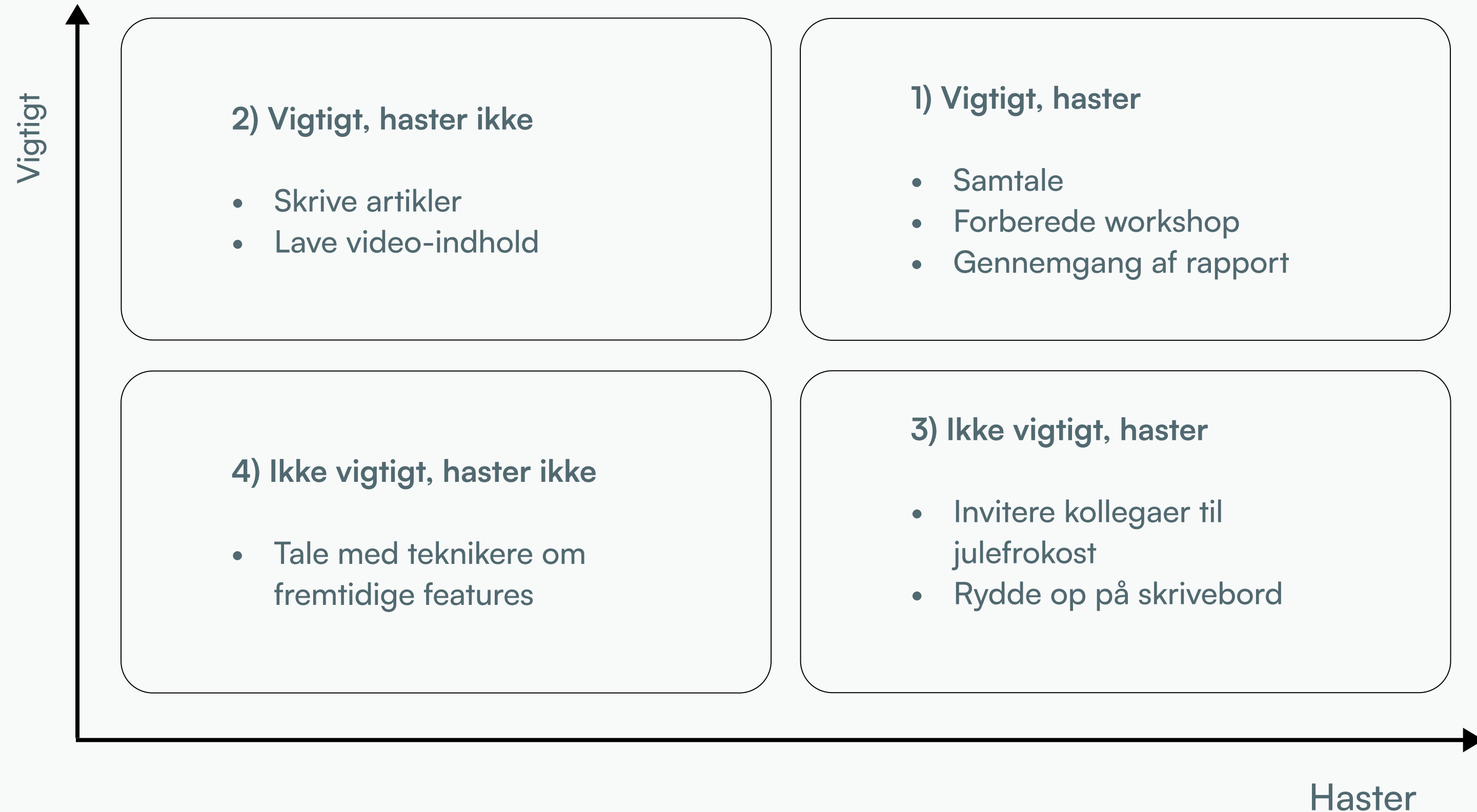
Prioriteringsmatrix



Prioriteringsmatrix



Prioriteringsmatrix



3: Spot stress

2: Spot stress

Lav Stress

- Trives
- Overblik
- Kontrol

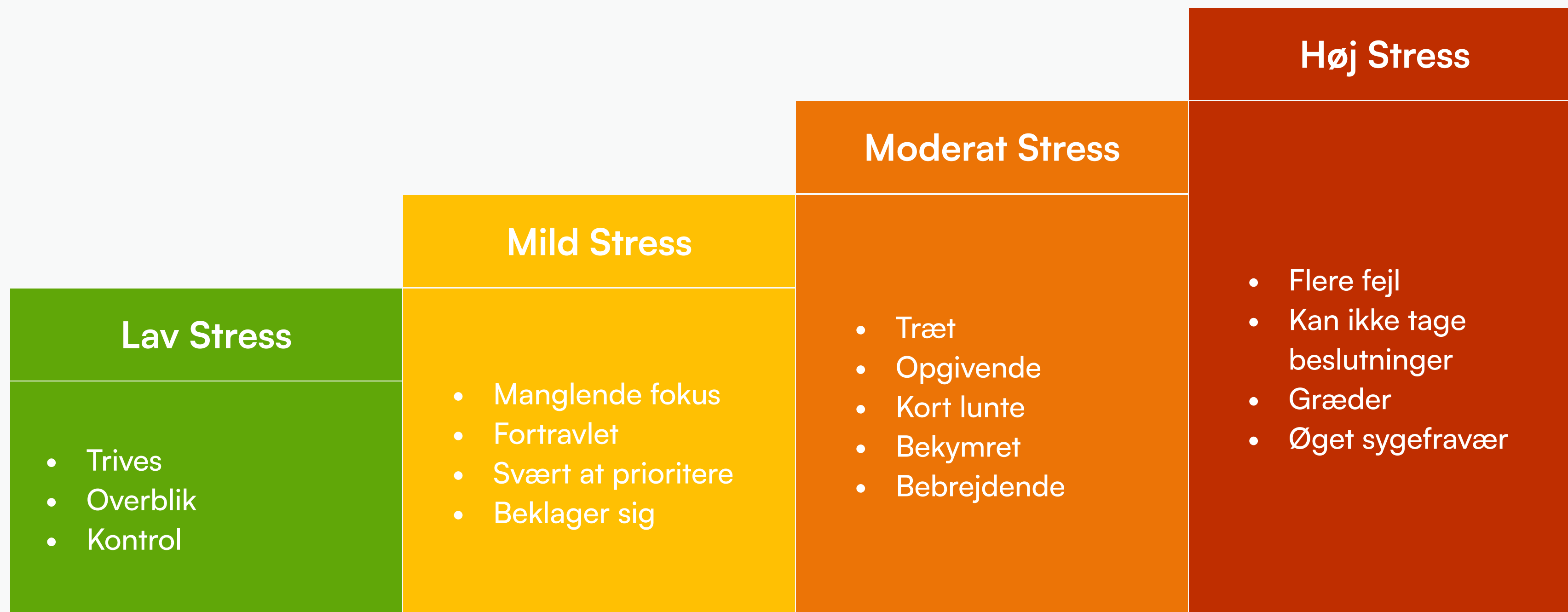
2: Spot stress

Lav Stress	Mild Stress
• Trives • Overblik • Kontrol	• Manglende fokus • Fortravlet • Svært at prioritere • Beklager sig

2: Spot stress

Lav Stress		Mild Stress	Moderat Stress
• Trives • Overblik • Kontrol		• Manglende fokus • Fortrævlet • Svært at prioritere • Beklager sig	• Træt • Opgivende • Kort lunte • Bekymret • Bebrejdende

2: Spot stress



Baseret på erfaringer fra stress-samtaler med medarbejdere og ledere

4: Tag den svære samtale

Tal om stress

1. **Find den rette setting:** Overvej om et formelt møde eller en uformel gåtur er det bedste for denne medarbejder.

Tal om stress

1. **Find den rette setting:** Overvej om et formelt møde eller en uformel gåtur er det bedste for denne medarbejder.
2. **Hold dig til det, du kan se:** *“Jeg har lagt mærke til, at du den seneste tid har holdt dig mere for dig selv. Jeg tænkte på, hvordan du går og har det?”*

Tal om stress

1. **Find den rette setting:** Overvej om et formelt møde eller en uformel gåtur er det bedste for denne medarbejder.
2. **Hold dig til det, du kan se:** *“Jeg har lagt mærke til, at du den seneste tid har holdt dig mere for dig selv. Jeg tænkte på, hvordan du går og har det?”*
3. **Lyt og anerkend deres situation:** *“Det lyder som en svær situation”*

Tal om stress

1. **Find den rette setting:** Overvej om et formelt møde eller en uformel gåtur er det bedste for denne medarbejder.
2. **Hold dig til det, du kan se:** *“Jeg har lagt mærke til, at du den seneste tid har holdt dig mere for dig selv. Jeg tænkte på, hvordan du går og har det?”*
3. **Lyt og anerkend deres situation:** *“Det lyder som en svær situation”*
4. **Find løsninger, hvis muligt:** *“Hvilke arbejdsopgaver bør vi skrue på? Hvordan kan jeg hjælpe? Kunne du tænke dig at tale med en professionel?”*

Tal om stress

1. **Find den rette setting:** Overvej om et formelt møde eller en uformel gåtur er det bedste for denne medarbejder.
2. **Hold dig til det, du kan se:** *“Jeg har lagt mærke til, at du den seneste tid har holdt dig mere for dig selv. Jeg tænkte på, hvordan du går og har det?”*
3. **Lyt og anerkend deres situation:** *“Det lyder som en svær situation”*
4. **Find løsninger, hvis muligt:** *“Hvilke arbejdsopgaver bør vi skrue på? Hvordan kan jeg hjælpe? Kunne du tænke dig at tale med en professionel?”*
5. **Aftal næste skridt:** *Opsummer hvad, I har talt om. Aftal hvem, der gør hvad herfra, og hvornår I skal tale sammen igen.*

Sommerquiz!



Join at **www.kahoot.it**
or with the **Kahoot! app**

Game PIN:

390 4582



Nyt webinar på tirsdag d. 24. juni kl. 15



Hvorfor er kvinder mere stressede end mænd? Og hvad gør vi ved det?

June 24, 2025 15:00

Online

Tilmeld dig her www.orbiscure.com/da-events