

OrbisCure.

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

Nordea



saphe



FREDERIKSSUND
KOMMUNE

Agenda

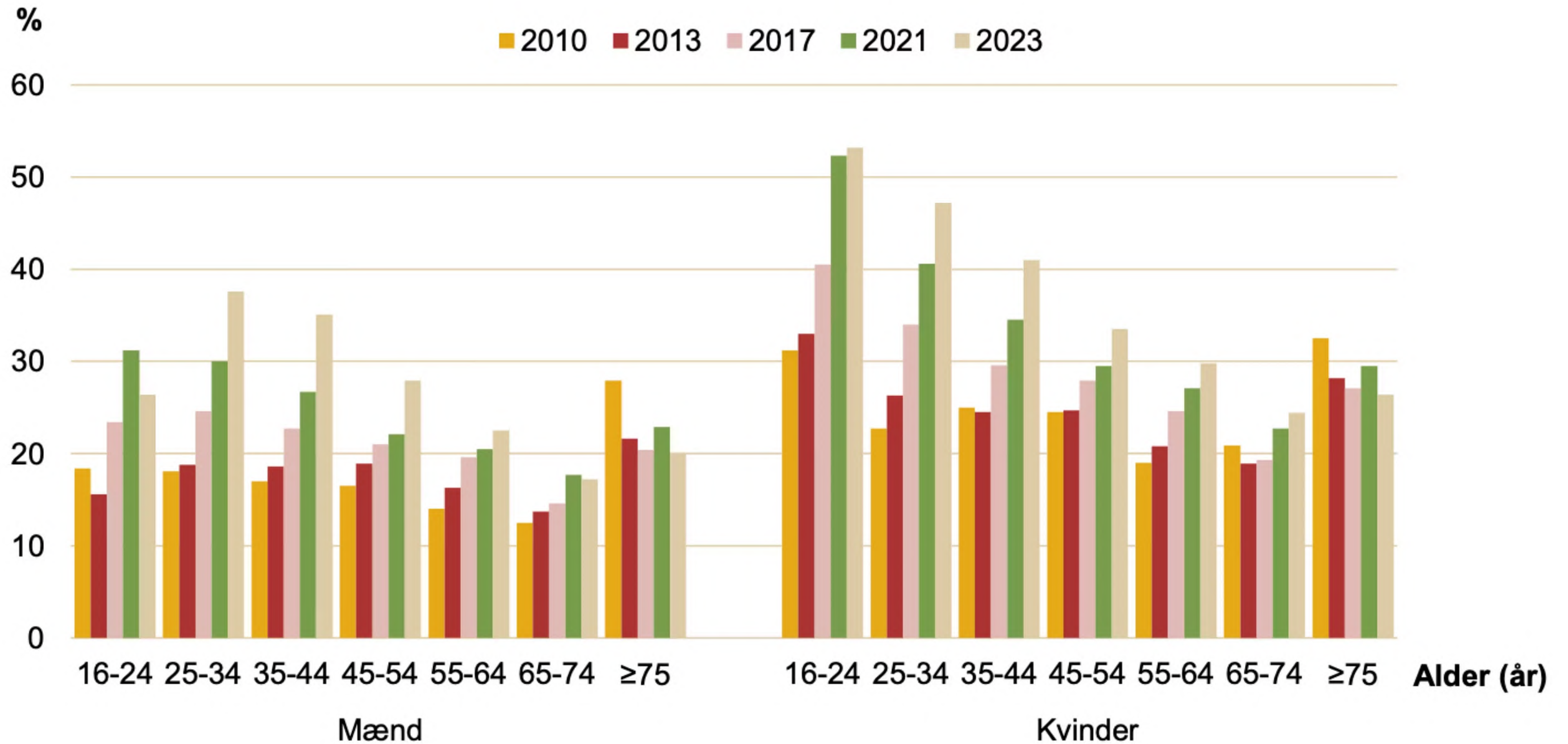
- Stress i forbindelse med ferier
- 4 værktøjer til at undgå stress efter ferien
- Sommerquiz!

Undgå stress efter juleferien

Samuel Kirk-Haugstrup
Psykolog hos OrbisCure



Stress i Danmark



31,5%

33%

Hvad koster en syggemelding?

Problem

Stress er dyrt

Det koster en stress-sygemelding der varer 6 måneder



Software-ingeniør
1.600.000 DKK



Kontormedarbejder
600.000 DKK



Advokat
1.900.000 DKK



Smed
800.000 DKK



Sosu-medhjælper
300.000 DKK

Hvorfor bliver vi stresset?

Ændrede omgivelser
samme hjerne



Hjernens udvikling







Eksempler på, hvad der skaber stress i forbindelse med ferie

Medarbejder

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

Source

Baseret på kvalitative samtaler med medarbejdere og ledere

Hvordan hjælper lederen?

Medarbejder

- Forventning om tilgængelighed
- Arbejdsopgaver
- 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

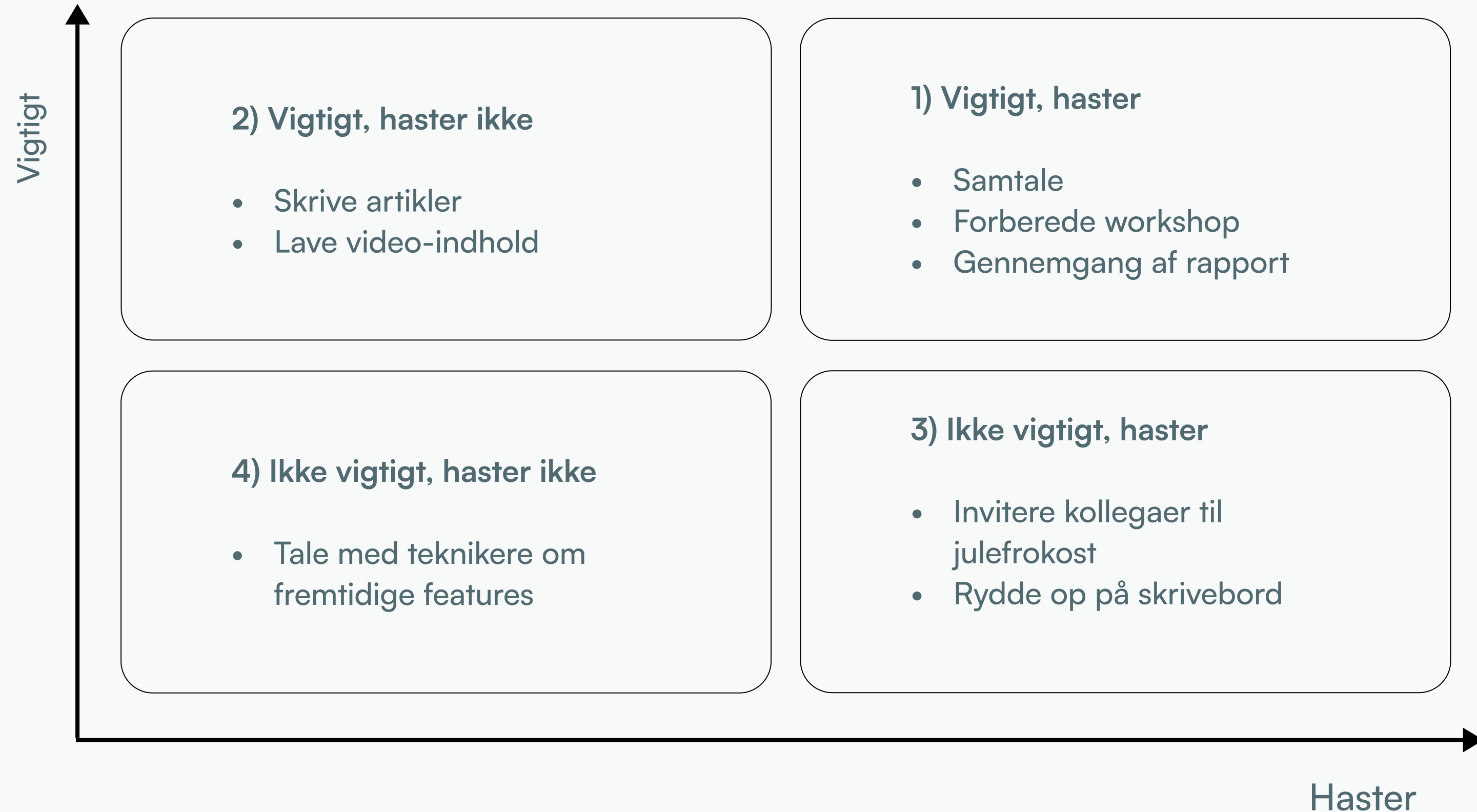
1: Forventningsafstem inden ferien

1: Forventningsafstemning

Emner	Eksempler	Spørgsmål
Arbejdsopgaver	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



3: Spot stress

2: Spot stress



Baseret på erfaringer fra stress-samtaler med medarbejdere og ledere

4: Tag den svære samtale

4: 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. **Find løsninger:** *“Hvilke arbejdsopgaver bør vi skrue på? Hvordan kan jeg hjælpe? Kunne du tænke dig at tale med en professionel?”*
4. **Aftal næste skridt:** *Opsummer hvad, I har talt om. Aftal hvem, der gør hvad herfra, og hvornår I skal tale sammen igen.*

Kontakt



Henrik J. Mondrup

Partner og direktør

E: hm@orbiscure.com

P: +45 31 31 85 77

L: [Linkedin](#)



LinkedIn