

# MUNKA FOLKHÖGSKOLA

## Stress i yrkeslivet - kursbeskrivning

Stress på grund av hög arbetsbelastning, ogynnsamt utnyttjande av individens resurser, brist på stöd eller alltför snäva arbetsdirektiv, kan bli ekonomiskt kännbart på grund av sjukskrivningar och minskad produktivitet. Genom att säkerställa en gynnsam psykosocial arbetsmiljö, kan sjukfrånvaron minskas, medarbetarnas samarbetsförmåga och kreativitet förbättras, och därmed kan produktionsnivån säkerställas.

Genom vår utbildning kring stress i yrkeslivet kan de med ansvar för arbetsmiljön få en teoretisk grund och praktiska verktyg till att förebygga och hantera stress. Stress kan kännas komplicerat och svårt. Vi ser att stresshantering kan vara både enkelt och ekonomiskt med rätt kunskap kring socialt samspel och mänskliga behov.

### Utbildningen består av följande delar

- det systematiska arbetsmiljöarbetet och lagstiftningen och den nya föreskriften AFS 2015:4
- stress på arbetsplatsen

Vi kan anpassa kurser utefter era önskemål. Kurslängden kan vara från en halvdag till tre heldagar.

### Kursens innehåll

Hur uppstår arbetsrelaterad stress?

Tecken och signaler på ohälsosam arbetsbelastning

Hur påverkar stress vår samarbetsförmåga och kreativitet?

Vilka faktorer i den fysiska arbetsmiljön kan förebygga stress?

Hur kan en gynnsam organisation förebygga stress?

Hur bör ett stressförebyggande ledarskap fungera?

Faktorer att beakta kring hur arbetsvillkoren bör anpassas vid återgång i arbetet efter sjukskrivning.

Den nya författningen AFS 2015:4 om organisatorisk och social arbetsmiljö - Vad är organisatorisk och social arbetsmiljö?

Ansvarsfördelning enligt den nya lagen, mellan chefen, arbetsgivaren och medarbetaren – balans i praktiken.

Hur arbetar man med stressrelaterade faktorer i det systematiska arbetsmiljöarbetet?

Vad kännetecknar kränkande särbehandling?

### Syfte

Syftet med utbildningen är att ge kunskaper kring arbetsrelaterad stress som är praktiskt användbara samt redskap till att arbeta förebyggande med stress på arbetsplatsen.



## Mål

Efter genomförd utbildning ska deltagarna:

- ha kunskaper och färdigheter för att arbeta förebyggande med stress på arbetsplatsen
- ha kunskap om vad som orsakar stress i yrkeslivet
- kunna se sambanden mellan riskfaktorer och ohälsa
- ha kunskap om arbetsgivarens ansvar vid undersökning och riskbedömning, framtagande av åtgärdsprogram, samt kontroll av stressrelaterade faktorer
- se hur en hälsosam arbetsmiljö medverkar till en gynnsam utveckling av verksamheten

## Kursmaterial

Kompendium "Stress i yrkeslivet" mm.

## Anmälan och fakturering

Sista dagen för anmälan är två veckor före bokad kurstillfälle.

Vid avanmälan senare än fyra veckor innan kursstart debiteras full kursavgift. Om så önskas kan man skicka en annan deltagare från företaget.

Vid för få deltagare förbehåller vi oss rätten att ställa in kursen.

Fakturering sker i samband med bekräftelse och skall vara betald i god tid innan kursstart.

Intyg skickas efter fullgjord kurs samt att fakturan blivit betald.