



Laila Toft

STRESS-SPECIALIST · RÅDGIVNING & COACHING

Forebyg stress & Arbejdsfastholdelse

Mit mål er, at give ledere og medarbejdere den bedste viden til, at håndtere og forebygge en langtidssygemelding med stress.

En sygemelding med stress har både en stor menneskelig og økonomisk konsekvens for virksomheden. Med en åben dialog og en effektiv tidlig indsats kan stress forebygges.

Når stress rammer dig og dine kollegaer

Med en aktiv indsats gennem stresscoaching og stresshåndtering, kan du få dine stressramte kollegaer langt hurtigere tilbage på arbejdet. Erfaring viser, at ved en tidlig indsats er det i høj grad muligt, at forebygge en langtidssygemelding.

Med et stresscoachingforløb får du redskaber der med det samme kan integreres i din hverdag, både arbejdsmæssigt og privat.

Gennem stresscoaching vil vi sammen arbejde målrettet på at komme din nuværende stress til livs, samtidig med at vi vil forebygge eventuel fremtidig stress.

Du kommer gennem et forløb, hvor du løbende vil blive givet de teknikker og værktøjer som det kræves for at tackle stress. Et forløb varer typisk 9 uger og indeholder 7 samtaler. De teknikker og værktøjer du bliver givet, vil rette sig imod årsagen til din stress, frem for dine symptomer på stress, da årsagen typisk er roden til din tilstand.

8 gode råd

- ✓ Reager på dine stresssignaler - det er vigtigt du hele tiden mærker efter
- ✓ Prioriter - det handler ikke om tid, men prioritering
- ✓ Vær proaktiv - tag de rigtige valg
- ✓ Hold pauser- pauser er opladning af energi
- ✓ Sund livsstil - kroppen har behov for næring
- ✓ Egenomsorg - pas på dig selv
- ✓ Vejrtrækning - træk vejret dybt
- ✓ Kommunikation - tal ordentligt

Informer dine ansatte om stresshåndtering

Med mange års erfaring på en lang række danske arbejdspladser kan jeg minimere risikoen for, at din virksomhed får sygemeldte medarbejdere.



Hvilken værdi tilføres virksomheden?

- ✓ Et coachingforløb skaber synlige resultater i form af produktive og loyale medarbejdere.
- ✓ Medarbejderne vil lære, at håndtere den moderne verden og at kunne skabe balance mellem arbejdsliv og privatliv.
- ✓ Der skabes et fælles fundament for sammen at have en åben og ærlig dialog om stress.
- ✓ Som virksomhed viser du anerkendelse, tillid og skaber troværdighed.
- ✓ Der opnås større personlig effektivitet gennem en øget forståelse af stress og den viden er værdifuld.

Kort om

Jeg arbejder som stress-specialist. Jeg brænder for, at se den gnist og det håb, der tændes i mennesker, når de efter bare første samtale, kan mærke en markant forbedring.

Jeg arbejder ud fra en dokumenteret metode som kan forhindre stress og forebygge en langtidssygemelding. Metoden har jeg stor succes med hos både størrere og mindre danske virksomheder.

Jeg går i dialog med HR chef eller leder hvor der sammen med den sygemeldte forventningsafstemmes omkring forløbet. Mine forløb er fleksible så du har altid medbestemmelse.

Jeg arbejder med at støtte op om forandringsprocesser og du får en værktøjskasse med hjem som du kan bruge med det samme og som medvirker til, at du kan forebygge et tilbagefald.

Fordele & Udbytte

Bedre arbejdsmiljø

Et godt psykisk arbejdsmiljø øger motivation og trivsel. Et stressfrit arbejdsmiljø skaber engagerede medarbejdere som løfter i flok og skaber positiv stemning og arbejdsglæde.

Tryghed i ansættelse

At have det rigtige beredskab hvis en medarbejder får stress, skaber trygge og bedre arbejdsforhold. De ansatte vil blive fastholdt i jobbet, så viden og kompetencer forbliver i virksomheden.

Ansvarlighed

Stress skal forebygges i fællesskab og med en åben dialog. Alle er ansvarlige for, at skabe en arbejdsplads uden stress. Information omkring stress skaber gensidig respekt og forståelse.

Tilstedeværelse

Hvis du lærer, at forstå stress og dens indvirkning, vil du blive en mere nærværende medarbejder som har iveskud til udvikling og ny læring. Du vil være en inspirator for dine kollegaer.

Referencer

“

Lærerigt foredrag

“Vi i Forsikringsforbundets Kulturnetværk, vil gerne takke dig for det inspirerende, tankevækkende og meget lærerige foredrag du holdt for vores medlemmer.”

“

Fantastisk oplevelse

“Der var stor opbakning og nysgerrighed omkring emnet, da vi først kom i gang. Laila havde en utrolig god indgangsvinkel til emnet, så vi alle kunne relatere til det. Jeg kan kun anbefale at tage emnet stress op, få lavet en strategi, fjerne tabuet og gøre det til en del af et sundt arbejdsmiljø.”

Judith Passer
HR Manager
IKEA Gentofte

“

Mindsket risiko

“I forbindelse med en stressrelateret sygdom har Laila ydet værdifuld coaching, der har bidraget til at få medarbejderen tilbage i arbejde. Laila har samtidig givet medarbejderen en række mentale værktøjer og udarbejdet en fastholdelsesplan, der skal mindske risikoen for at stressen skal gentage sig. Laila har igennem hele forløbet været meget professionel, fleksibel og behagelig at samarbejde med.”

Peter Bonde Jørgensen
Product Manager Brenntag
Biosector A/S

Spot en stresset medarbejder

10 kendetegn som kan hjælpe dig til at se og genkende stresssymptomer

- ✓ Koncentrationsbesvær
- ✓ Manglende overskud
- ✓ Adfærdsændringer
- ✓ Søvnproblemer
- ✓ Træt og uoplagt
- ✓ Uforklarlige smerter
- ✓ Tankemylder
- ✓ Handlingslammet
- ✓ Uro i kroppen
- ✓ Hjertebanken



Laila Toft

STRESS-SPECIALIST · RÅDGIVNING & COACHING

Læs mere på laila-toft.dk

Tlf. 22 55 81 70
info@laila-toft.dk