

# Lederworkshop: Ledelse og forebyggelse af stress

## Case om gennemført workshop i Undervisningsministeriet

### Baggrund for workshopen

I 2017 gennemførte Summit Consulting en lederworkshop i Undervisningsministeriet (UVM), som har valgt at sætte fokus på forebyggelse og håndtering af stress. Formålet med workshopen var at give lederne praktiske redskaber til at forebygge og håndtere stress samt understøtte dem i at agere rettidigt over for problemet, inden det går galt.

### Workshoppens indhold

Workshopen fokuserede på lederens rolle i et helhedsperspektiv som både organisator og dialog- og sparringspartner over for en stresstruet medarbejder. Workshopen formidlede vigtig information om stress, stress-triggere og ikke mindst stress-symptomer, som kan hjælpe lederen med at identificere det i medarbejdergruppen og handle rettidigt i en konstruktiv dialog med medarbejderne. Der blev bl.a. stillet skarpt på 5 copingstrategier, som medarbejderen – og lederen selv – kan benytte i forbindelse med et for stort og vedvarende arbejdspress. At turde bede om hjælp samt at være omhyggelig med struktur og prioritering af arbejdsopgaver er blot eksempler på 2 vigtige – og helt forskellige – copingstrategier, som bidrager til at forebygge stress.

Endelig afprøvede lederne i praksis forskellige dialogredskaber til at benævne og indkredse problemet samt til at få afdækket og aftalt bæredygtige løsninger både for medarbejderen og for enhedens produktion og opgaveløsning.

### Udbytte

Efter gennemførelsen af den første workshop i efteråret 2017 har de deltagende ledere fra UVM fået konkrete og direkte anvendelige redskaber ift. at håndtere og forebygge stress. Herudover bidrog workshopen også til at bryde tabuet om stress og arbejdspress samt understøttede lederne i at tale åbent om det og erfaringsudveksle med andre ledere i organisationen. Dermed medvirkede workshopen også til, at stress ikke bliver tiet ihjel eller bliver den enkelte medarbejders eget problem.

"Workshopen med Summit Consulting har været vellykket, og vi har fået redskaber med fokus på rettidig dialog og forebyggelse, som vi i deltagerkredsen har kunnet bruge helt konkret i vores daglige ledelsesarbejde. I workshopen har vi samtidig haft en god indbyrdes erfaringsudveksling, som har givet os god inspiration til konkrete initiativer og videre ledelsessamarbejde."

*Anne Stærk, personalechef i Undervisningsministeriet*

### Hvordan kan vi hjælpe din organisation?

Hvis du vil vide mere om, hvordan vi kan hjælpe din organisation med at arbejde med stress, kontakt os på tlf. 70 20 33 20 eller [info@summitconsulting.dk](mailto:info@summitconsulting.dk).