

# KURSUS STRESS HÅNDBTERING OG MENTAL SUNDHED

## Rammer og vilkår

- Kurset afholdes hos Assistancen
- 4 uger fordelt på 4 workshop á 3 timer
- Der er maksimalt 10 deltagere på holdet
- Tilmeldingen er bindende
- Pris incl. materiale – kontakt Assistancen

## Underviser

Cand.mag. i Pædagogik & Psykologi  
Certificeret Specialist i stress & mental sundhed

## For nærmere information

Susanne Myhlendorph Modin

Telefon: 3190 3270

Mail: [susanne@assistancen.dk](mailto:susanne@assistancen.dk)

[www.assistancen.dk](http://www.assistancen.dk)

## Formål med Kurset

At "gribe ind" inden udfordringerne og problemerne eskalere til et omfang med risiko for forværring af tilstanden.

At deltagerne får coping – og anti-stress strategier til anvendelse i hverdagen, samt får opbygget ejerskab og (med)-ansvar for arbejds- og privatlivet.

At støtte deltagerne i at opnå en stabil og holdbar (gen)-indtræden på arbejdsmarkedet.



## MÅLGRUPPE

Kurset retter sig specifikt mod den brede gruppe borgere, der aktuelt er udsatte eller belastede på grund af længerevarende afklaringsforløb, akut tab af job samt jobsøgende eller sygemeldte hvor de fremtidige jobmæssige perspektiver og muligheder er kendetegnet ved stor usikkerhed og uro.

Kurset henvender sig desuden til borgere der er i risiko for sygemelding og / eller forværring af psykiske / sociale problematikker.

Blandt andet hvor borgeren oplever tab af kontrol over egen arbejds- og livssituation, har svært ved at skabe struktur i hverdagen, er plaget af bekymringer, har søvnproblemer, tankemylder og manglende overskud og energi.

Kurset er målrettet en forebyggende indsats og kan anvendes som vejlednings- og opkvalificeringsforløb som tilbud efter LAB kapitel 14.

### Aktuelt tilbydes kurset til følgende målgrupper:

- Borgere i jobafklarings-, og sygedagpengeforløb
- Forsikrede ledige
- Unge uddannelsesparate
- Revalidender
- Ledighedsydelsesmodtagere

## KURSUSINDHOLD

Kurset er opbygget af 4 moduler og veksler mellem undervisning i faktuel viden om stress- og belastningsreaktioner og øvelser.

Der tages derudover udgangspunkt i deltagernes konkrete erfaringer, tidligere oplevelser og/eller aktuelle udfordringer i tilknytning til fx hverdagsscenarier, samfundsproblematikker eller lignende.

Deltagerne må påregne hjemmearbejde i mindre omfang imellem hver workshop.

### WORKSHOP 1

- Viden om og aftabuering af stress og belastningsreaktioner
- Spidsbelastninger i arbejds-, privat og samfundsliv
- Karakteristika ved usund/risikabel stress kontra 'performance-stress' (stressgraf)
- Viden om stresshormoners påvirkning af krop og psyke
- Stress/overbelastningssyndrom er normale reaktioner på manglende indflydelse på/overbelægning af opgaver i arbejds- og privat liv
- Introduktion til stressdagbog

### WORKSHOP 2

- Afdækning af deltagernes aktuelle stressbarometer
- Ledighedsstress
- Stress- og trivselstest
- Aktivitets-/ livshjul
- Grundlæggende problematikker – Basale behov (+ trivselssystem)
- Stress og trivsel (det grønne system)

### WORKSHOP 3

- Stressmønstre, konfliktpotentialer og handleplaner
- Opfølgning på stressdagbog i plenum (effekter/justeringer + opfølgning på basics)
- Stress har mange ansigter & udtryk
- Compassion (introduktion - eksempler fra arbejdsliv)
- Afdækning af individuelle handle- og stressmønstre
- Udarbejdelse af individuelle handleplaner

### WORKSHOP 4

- Coping- & antistress-strategier; veje til et stressfrit liv
- Opfølgning på stressdagbog og handleplaner i plenum (effekter/justeringer + opfølgning på basics)
- Rettigheder og principper
- Værdier og grænser
- Opsamling & afrunding