

Stresshantering

I organisationer är chefen den enskilt viktigaste arbetsmiljöfaktorn. Känslan av stress hos en individ uppträder ofta när det råder en obalans mellan krav och förmåga. Att hantera sin upplevda stress förutsätter både individuella och organisatoriska insatser.

Lusten att röra sig är medfödd. Vi är skapade för rörelse och våra känslor tar sig ofta kroppsliga uttryck. Du hoppar av glädje, sjunker ihop av trötthet, knyter händerna i vrede, biter ihop i motgång och rycker på axlarna när du inte bryr dig.

Människan är också oerhört anpassningsbar. Vi lär oss behärska och tygla våra känslor och uttrycken för dem. Tyvärr kan den förmågan bli en nackdel som leder till belastningsskador eftersom vi även anpassar oss till situationer som är skadliga. Fysiskt, psykiskt och socialt.

Stressreaktioner som sådana är ofta ett kroppsligt tecken på att vi står inför ett val i livet. När vi levde som jägare och samlare gällde valet kamp eller flykt, för att överleva. Idag handlar det om andra val. Att kunna säga ja eller nej. Men fortfarande är det i allra högsta grad en fråga om överlevnad.

Stresshantering handlar om personlig utveckling ...

Alla människor vill känna sig betydelsefulla, kompetenta och omtyckta. Tidigt har vi lärt oss strategier för att få dessa behov tillgodosedda. Vi arbetar med konkreta verktyg för att du skall kunna öka din självkänedom och komma till insikter.

... och om organisationsutveckling

Det bästa sättet att utveckla en organisation och medarbetarnas stresstålighet är att utveckla de enskilda individerna. Stresshantering på organisationsnivå handlar om att arbeta med alla nivåer i organisationen:

- Tydliga strukturer och mål.
- Klara och realistiska förväntningar på medarbetarna.
- Kunskap om människors inlärnings- och arbetssätt.
- Att chefer och ledare lever som de lär.
- Att kulturen präglas av öppenhet och ett ärligt samarbete.
- Att det finns möjlighet för medarbetarna att inte bara producera utan också underhålla sin produktionskapacitet.
- Att synkronisera ansvar och befogenheter.
- Att skapa individuellt handlings- och tillväxtutrymme och utrymme för fysisk aktivitet.

Bejaka din passion och kontakta oss på Optimore för kostnadsfri behovsanalys och prövförslag.



