

# Trivsel og arbejdsglæde

Ønsker I at tilgodese hele organisationen med en målrettet indsats omkring **Trivsel og arbejdsglæde, med fokus på stress og stresshåndtering**, tilbyder jeg et komplet forløb specielt tilpasset de enkelte grupper.

## Målet er:

- At tilføre større viden om stress
- At implementere stressforebyggelse i organisationens vision

## Metoderne er:

- Oplæg
- Temamøder
- Kurser for afdelingsledere, stresspottere og stressvejledere

# Trivsel Trods Travlhed

- kom stress i forkøbet!

Løth Consulting

## Løth Consulting

- Organisationskonsulent &  
- Stress Management Konsulent



**Hanne Løth**  
Ringkøbingvej 24  
6800 Varde  
tlf. 30 29 39 79  
e-mail: hl@loethconsulting.dk  
web: www.loethconsulting.dk

Stress og stresshåndtering



## Stress er en faktor alle ledere må forholde sig til

Hvorvidt det er arbejdet eller ambitioner i fritiden, der reelt er kilden til stresssignaler, kan være svært at afgøre.

Fakta er dog, at trivsel, arbejdsglæde og balance mellem arbejde og fritid tydeligt afspejles positivt på bundlinien, derfor er indsatser mod stress en investering til at:

- øge kreativitet og innovation
- mindske fravær
- reducere skift af medarbejdere

## Hvad gør vi?

Vi afholder et møde med deltagelse af relevante parter – fx Sikkerhedsudvalg, hvor vi drøfter metoder, realistisk tidsforbrug og jeres mulige mødetidspunkter.

Vi afdækker jeres behov – fx ved hjælp af stresstest.

Vi beslutter metode(r) til de respektive arbejdsgrupper.

Forskellige arbejdsgrupper kan have forskellige behov. Derfor er metoderne også forskellige. Det kan være:

- Coaching
- Gruppeintervention
- Temamøder