

På vores arbejdsplads har vi alle et ansvar for at **forebygge**, **opdage** og **håndtere** stress.

Ambitionen for vores trivsel er (beskrevet på en linje):

Sådan **fremmer** vi trivsel og forebygger usund stress i hverdagen

Sådan **opdager og reagerer** vi på tegn på usund stress i hverdagen

Sådan **håndterer** vi nedsat arbejdsevne og sygefravær på grund af længerevarende stress

Notér jeres tiltag, samt særlige roller, opgaver og ansvar ved at fuldføre sætningen "Det gør vi ved at ..." herunder:

→ LEDER	Det gør vi ved at ...	Det gør vi ved at ...	Det gør vi ved at ...
→ INDIVID	Det gør vi ved at ...	Det gør vi ved at ...	Det gør vi ved at ...
↖ GRUPPE	Det gør vi ved at ...	Det gør vi ved at ...	Det gør vi ved at ...
↖ ARBEJDSPLADS	Det gør vi ved at ...	Det gør vi ved at ...	Det gør vi ved at ...

Tilføj evt. flere linjer til teksten til de forhold der er på jeres arbejdsplads

Stress er en fysisk og psykisk reaktion på belastning. Stress er ikke altid usundt. Lidt forsimplet kan man tale om stress i trivsels-, risiko-, og farezonen.

TRIVSELSZONEN

Selv når vi trives og har det godt, er det naturligt at opleve kortvarige perioder med stress. Så længe stressen er forbigående, er det en hensigtsmæssig reaktion, der hjælper os med at overkomme belastning.

RISIKOZONEN

Længere perioder med stress kan udløse en række fysiske og psykiske symptomer, der kan have negative konsekvenser for arbejdsevne og helbred.

FAREZONEN

Hvis ikke man kommer ud af stresstilstanden og tilbage i balance, kan stress få mere alvorlige konsekvenser og udgøre en egentlig fare for både helbred og arbejdsevne.

Selvom stress rammer individet, spiller omgivelserne en vigtig rolle. Både i privatlivet og på arbejdspladsen er der faktorer, der kan være med til at fremme eller beskytte mod stress. Ræk ud til AMR eller leder, hvis der er forhold på arbejdspladsen der er med til at belaste dig eller din kollega.

Lær dine egne tegn og symptomer på usund stress at kende og ræk ud efter hjælp og støtte før du rammer farezonen. Små justeringer i tide kan forebygge nedsat arbejdsevne og sygefravær på grund af usund stress – På vores arbejdsplads er vi fælles om det!