

# DET BÆREDYGTIGE ARBEJDSLIV



## - VIDEN OG VÆRKTØJER TIL AT SIKRE TRIVSEL OG PRÆSTATIONER PÅ DEN KORTE OG LANGE BANE

### Et langt og sundt arbejdsliv

Overvejer du nogle gange, hvordan du og dine kollegaer skal holde til et langt arbejdsliv i et højt tempo og samtidig komme glad hjem fra arbejde hver dag og være noget for familien? Så er kurset om det bæredygtige arbejdsliv sandsynligvis noget for jer. På dette kursus får I viden og værktøjer til at fremme langtidsfriskhed og derigennem undgå stress og nedslidning.

### Målgruppe

Kurset henvender sig bredt til alle organisatoriske niveauer. Det gælder både medarbejdere, ledere, personalemedarbejdere, arbejdsmiljørepræsentanter og tillidsrepræsentanter, som ønsker at passe godt på hinanden og skabe de bedste muligheder for, at alle ansatte kan forblive "langtidsholdbare" – og derved reducere risikoen for stress, udmattelse og sygemeldinger.

### Udbytte

Som deltagere får I:

- **Indblik** i nyere forskning om det bæredygtige arbejdsliv, der kan sikre, at I forbliver sunde og raske – selv i længere perioder med stort pres.
- Praktiske **værktøjer**, tips og tricks til at lave en række små og store ændringer i arbejdsmiljøet, som kan få en stor effekt over tid.
- Konkrete **ekspert råd** i forhold til jeres aktuelle udfordringer.
- Fornyet **energi og overskud** til at justere på de vaner, rutiner og rammer, som belaster, og styrke de forhold, som beskytter og fremmer trivsel.
- **Inspiration** til, hvordan I kan arbejde videre med emnet, og hvor I kan lære mere.

Med det i rygsækken er det håbet, at arbejdspladsen på sigt – gennem jeres vedvarende indsats – kan opnå:

- Større trivsel.
- Færre og mindre stressede medarbejdere.
- Større resiliens oven på forandringer.

- Færre sygedage.
- Bedre resultater på APV.
- Et endnu bedre omdømme.
- Flere kvalificerede ansøgere til ledige stillinger.

### Indhold

Undervisningen er struktureret ud fra IGLO-modellen bestående af: individ, gruppe, ledelse og organisation:

- **Fysisk og psykisk arbejdsmiljø** – herunder psykologiske egenskaber og redskaber til at forholde jer til og håndtere pres på arbejdet og samtidig at skabe en balance med privatlivet.
- **Socialt arbejdsmiljø** – herunder håndtering af vanskelige samarbejdsrelationer, og positive relationer, der omvendt fungerer som stødpuder.
- **Bæredygtig ledelse** – herunder bæredygtig brug af ressourcer – både menneskelige og materielle – samt evnen til at skabe håb og mening for fremtiden.
- **Organisatorisk arbejdsmiljø** – herunder en bæredygtig arbejdspladskultur, der udviser indre bæredygtighed og støtter op om medarbejderne, når de har allermost brug for det og ydre bæredygtighed ved at være en rummelig organisation, der tager et socialt og miljømæssigt medansvar over for omgivelserne.

### Form og proces

Kurset varer to dage og består af en vekselvirkning mellem oplæg om viden og værktøjer, spørgsmål og svar, videoklip, refleksionsøvelser, summeaktiviteter, længerevarende øvelser og opsamlinger i plenum samt diskussion af arbejdspladsens aktuelle udfordringer mv. Hvis vejret tillader det, vil noget af undervisningen foregå som gåture udendørs.

Inden kurset starter, bedes alle deltagere udfylde et kort spørgeskema om jeres ønsker og forudsætninger.

### **Underviser**

Ebbe Lavendt er autoriseret sundheds- og erhvervspsykolog med over 20 års erfaring fra konsulentbranchen, hvor han har løst opgaver for både offentlige og private virksomheder. I kraft af sin erfaring, og som Danmarks første master i positiv psykologi, er Ebbe en af landets største kapaciteter inden for positiv erhvervspsykologi og herunder det gode arbejdsliv og bæredygtig psykologi.

### **Praktiske oplysninger**

Kurset er arrangeret af Center for Positiv Psykologi. Det kan afholdes i hele landet. Vi anbefaler meget gerne en række kursussteder i naturskønne omgivelser.

### **Pris**

DKK 50.000,- excl. moms. Prisen inkluderer korrespondance, forberedelse, afholdelse, en kopi af undervisningsmaterialet, tilladelse til at udlevere undervisningsmaterialet til de tilstedeværende samt eftersendelse af materialer. Eventuel fotokopiering af materialer koster DKK 1,- pr. side. Hertil kommer eventuelle omkostninger til kørsel (efter statens takster), bro, parkering, overnatning, forplejning og andre direkte udlæg i forbindelse med løsning af en opgave samt moms. Ved transporttid over én time pr. vej faktureres DKK 600,- pr. påbegyndt time ud over den første time. Bemærk venligst, at prisen ikke inkluderer lokaler, forplejning og eventuel overnatning, som I selv bedes stå for.

### **Kontakt**

Du er naturligvis altid velkommen til at henvende dig helt uforpligtende for at spørge til kurset og for at få det tilpasset, så det bedst muligt dækker jeres ønsker og behov. Kontakt venligst kursusleder Ebbe Lavendt, 4044 4366, [el@positivpsykologi.dk](mailto:el@positivpsykologi.dk).