

**Kursus****1 dag**

Nr. 90426 A

DKK 7.999

ekskl. moms

Dato

13-05-2020

16-09-2020

18-11-2020

03-02-2021

05-05-2021

Sted

Aarhus

Taastrup

Taastrup

Taastrup

Aarhus

Stressindikatorcertificering – identificér stressniveauet internt

Stressindikator er den eneste videnskabelige og dansk validerede stresstest. På kurset uddannes du i at arbejde målrettet og målbart med at håndtere stress og fremme trivsel i teamet, organisationen, hos kunder, klienter eller blandt kollegaer.

Faktuelle målinger der kan måle og rådgive om stressniveauet

Du ved allerede en masse om stress, men søger ny viden om hvordan det faktisk kan måles og herfra vise retning og hvilke tiltag, der hjælper. Stressindikator måler indenfor de 15 områder, der har størst indflydelse på stress og sundhed, og identificerer sundhedsressourcer og potentielle stressbelastninger.

Deltagerprofil

Stressindikator henvender sig især til ledere, mellemledere, HR-chefer, HR-medarbejdere, coaches, sundhedsprofessionelle og andre, der til dagligt arbejder med afhjælpning og forebyggelse af stress.

Udbytte

- Du bliver uddannet og certificeret i værktøjet Stressindikator.
- Du opnår en bedre forståelse for sammenhængen mellem stress, trivsel og sundhed.
- Du kan rådgive præcist om stress og vejlede i, hvordan man afhjælper eller arbejder bevidst med egen eller andres stress.



- Stressindikator testresultat indeholder en 26 siders fortolkningsrapport med konkrete råd og vejledning for, hvor der kan/bør sættes ind samt en personlig handlingsplan til din testperson.
- Dine testpersoner får overblik over deres personlige sundhed og trivsel, samt indsigt i personlige resurser og handlemuligheder.
- Virksomheden får overblik over den samlede sundhed og trivsel på arbejdspladsen og kan arbejde strategisk med sundhedsindsatser.
- Stressindikator kan indgå som et værdifuldt led i en virksomheds stresspolitik, APV eller årlige trivselsmåling som kan understøtte sundhedsfremmende/ forebyggende indsatser.
- Mulighed for at lave grupperapporter af team, afdeling eller hele virksomheden, så testresultater kan sammenlignes og indsatsområder identificeres.
- Du får som certificeret bruger adgang til Hogrefes online testprofil, så du har fuld kontrol over dine testpersoner.
- Kursus er inkl. Stressindikator vejledningshæfte og 3 gratis test.

Indhold

- Grundig gennemgang af Stressindikator opbygning og testens psykometriske egenskaber, reliabilitet og validitetsindekser dvs. det videnskabelige fundament.
- Guidelines til etiske standarder ved testning og informationer om, hvordan testen formidles etisk forsvarligt.
- Gennemgang af Stressindikator 15 skalaer der afdækker personlige livsstilsvaner, holdninger, copingstrategier, og som har en forskningsunderbygget betydning for udviklingen af stress og stressrelaterede sundhedsproblemer.
- Stressbegrebet i Stressindikator og tilknytning til forskningsrelateret undersøgelser.
- Gruppearbejde på 'case' og øvelse i feedback på testresultat til testperson
- Vejledning i kommunikation om testresultater gennem en motiverende samtale
- Gennemgang af den individuelle stresshåndteringsplan og dens fire faser der omsætter testresultaterne til livsstilsforandringer
- Introduktion til testportal & certificering

Form

Kurset veksler mellem undervisning, refleksioner og dialog samt gruppearbejde om eftermiddagen.

- Inden kurset; udfylder du selv en Stressindikator test som tager 20-25 minutter og det "individuelle testresultat" fremsendes direkte til dig umiddelbart inden kursusstart, da testresultatet er fortroligt og ikke videregives uden personligt samtykke.
- På kurset; med udgangspunkt i deltagerens "samlede testresultat" og for at skabe maksimal læring, gennemgås de 15 skalaer,
- Efter kurset; fremsendes et link til certificeringsdelen, som består af både kvantitative og kvalitative spørgsmål. Du har 7 dage til at besvare denne. Du skal derfor sikre dig at du efter kurset har læst hele vejledningshæftet der følger Stressindikator.

Underviser



Carsten arbejder som organisationsantropolog og er uddannet cand. pæd.ant. fra Aarhus Universitet samt i ledelse med flere års uddannelses- og undervisningserfaring i videnskabelige test og certificering. Han har været tilknyttet CBS som både underviser og gæsteforelæser og gennemført interne uddannelsesforløb i større danske og internationale virksomheder. Carsten er en meget benyttet foredragsholder indenfor stressforebyggelse og deler gerne af sine mange års erfaringer med at gøre sundhed til en strategisk indsats på arbejdspladsen. Som underviser er han involverende og har fokus på at deltagerne opnår et højt læringsudbytte.

Har du faglige spørgsmål så kontakt



Vicki Bech Hansen
+45 72202465
vih@teknologisk.dk

