# Lederens værktøjer til at forebygge stress

Lær at spotte tegn på stress, forstå årsagerne og handle i tide – så du som leder kan skabe et sundt og bæredygtigt arbejdsmiljø.
**Lederens værktøjer til at forebygge stress – skab trivsel og balance i dit team**
Som leder spiller du en afgørende rolle i at skabe trivsel og forebygge stress blandt dine medarbejdere. På kurset Lederens værktøjer til at forebygge stress får du indsigt i, hvordan psykisk arbejdsmiljø, arbejdsbelastning og trivsel hænger sammen – og hvordan du kan arbejde systematisk med at skabe balance og forebygge mistrivsel i dit team.

Du lærer at identificere tidlige tegn på stress og nedslidning, tage hånd om udfordringerne og iværksætte handlinger, der styrker både den enkelte medarbejder og det samlede arbejdsmiljø.

Kurset klæder dig på til at tage ansvar for et sundt og bæredygtigt arbejdsliv – både for dig selv og dine medarbejdere.

**Indhold**
På kurset arbejder du med:

- Forståelse for psykisk arbejdsmiljø – hvordan trivsel, motivation og arbejdsbelastning påvirker hinanden.
- Tidlige signaler på stress – hvordan du opdager og reagerer, før det udvikler sig.
- Ledelsesværktøjer til stressforebyggelse – konkrete metoder til at skabe balance i hverdagen.
- Dialog og handling – hvordan du tager den svære samtale på en konstruktiv og respektfuld måde.
- Forebyggende initiativer – hvordan du skaber rammer for et sundt og robust arbejdsmiljø i teamet.

Undervisningen kombinerer teori, refleksion og praksisnære øvelser, så du får redskaber, der kan bruges direkte i din lederrolle.

**Målgruppe**
Kurset henvender sig til ledere inden for AMU-målgruppen, dvs. ledere med en uddannelsesbaggrund til og med erhvervsuddannelsesniveau.
Det er relevant for alle, der ønsker at arbejde professionelt og proaktivt med trivsel og stressforebyggelse i egen organisation.

**Bevis**
Kurset afsluttes med en AMU-prøve. Ved bestået modtager du et kompetencegivende AMU-bevis, som dokumenterer dine færdigheder inden for arbejdsmiljø og stressforebyggelse.

## Kursusinfo

### 3 gode grunde til at vælge dette kursus

1. **Lær at forebygge stress effektivt** – få indsigt i årsager, signaler og løsninger, der styrker trivsel og reducerer sygefravær.
2. **Styrk din rolle som leder** – bliv bedre til at tage ansvar for både arbejdsmiljø, medarbejdere og egen trivsel.
3. **Skab et sundt og bæredygtigt arbejdsmiljø** – med fokus på dialog, balance og handling i hverdagen.

## Kursuspris

**Inden for AMUs målgruppe:**
DKK 218,00

**Uden for AMUs målgruppe:**
DKK 822,55

## Tilmelding

## Fag: Lederens værktøjer til at forebygge stress

| | |
|---|---|
| **Fagnummer:**<br>49442 | **Varighed**<br>1 dag |
| **Inden for AMUs målgruppe:**<br>DKK 218,00 | **Uden for AMUs målgruppe:**<br>DKK 822,55 |

**Målgruppe:** Kurset retter sig mod AMU-målgruppens ledere. Det vil sige ledere med en uddannelsesbaggrund til og med erhvervsuddannelsesniveau.

**Beskrivelse:** Deltageren kan i eget ansvarsområde anvende metoder og værktøjer til identifikation og håndtering af arbejdsmiljøorienterede problemstillinger. Deltageren kan på et grundlæggende niveau identificere sammenhænge mellem psykisk arbejdsmiljø, arbejdsbelastninger og symptomer på stress og nedslidning.

Deltageren kan bruge sin indsigt i symptomer på stress og nedslidning til at igangsætte handlinger, der forebygger stress og nedslidning, så forbedringer af det psykiske arbejdsmiljø kan opnås.