

# VÆLDS

## VÆLDS Stressforløb

Det er vigtigt at tage action med det samme, når en leder eller medarbejder giver udtryk for overload, fordi når det sker, så er der en stor sandsynlighed for at man allerede har gået længe og forsøgt at håndtere situationen selv.

VÆLDS-stressbehandlingsforløb er fleksibelt og kan gennemføres som en kombination af telefonsamtaler, online og face-to-face samtaler ud fra dine behov. Der er aldrig mere end 2 dages ventetid på at komme i gang med forløbet.

### Indhold

- Grundigt forløb individuelt forløb over 6 -7 uger med hurtig indsats.
- Personligt tilrettelagt med fleksibilitet så det passer til den pågældende medarbejder.
- Inklusive telefon- og mailopfølgninger efter behov.
- Konkrete gennemafprøvede redskaber der indlæres, så de bliver til langsigtede strategier.
- Relevant materiale og teori, der giver viden og teknikker til fremadrettet stressreduktion.
- VÆLDS stresshåndteringsguide.
- Vejledning og opfølgning til nærmeste leder efter aftale og behov i forhold til den stressramte.

Investeringer i et stressforløb er lille i forhold til de medfølgende omkostningerne der altid er ved stress i virksomheden til lange sygemeldinger, vikarer, medarbejder flugt eller økonomiske tab på grund af fejl og manglende effektivitet og produktivitet.

### Hvordan foregår et forløb?

- Det er vigtigt at forløbet startes op hurtigst muligt.
- Nærmeste leder eller medarbejderen tager kontakt til Louise Vælds på mail, sms eller telfon, der tales om hvordan situationen er lige nu og første møde aftales og afholdes indenfor få dage.
- Der er tavshedspligt og stressamtalerne er naturligvis fortrolige.
- Vi afholder samtalerne i det interval der er passende for at forløbet er effektivt for den enkelte medarbejder, på tidspunkter der kan passes ind i medarbejderens hverdag.

Allerede efter første og anden samtale vil der være en mærkbar effekt af indsatsen og målet er at begrænse stressens udvikling og vende tilstanden til en positiv og konstruktiv, fremadrettet udvikling med de rigtige strategier.

**Stressforløb 1:** Indledende samtale, metoder til reduktion af nuværende stress, redskaber til håndtering af aktuel stress, samt fremadrettet forebyggelse, fokus ligeledes på at skabe overblik og prioritere det vigtigste. Inklusiv opfølgning til arbejdspladsen efter aftale.

**Stressforløb 2:** For den der ikke er kommet helt i mål endnu eller som er på vej tilbage til jobbet efter en sygemelding. Her arbejdes videre med strategier til grænsesætning, metoder til at sikre yderligere balance gennem sortering og prioritering professionelt og privat. Inklusiv opfølgning til arbejdspladsen efter aftale.

Pris pr. 8.400 kr. pr. forløb inkl. opfølgninger, materialer og individuelt tilrettelagt forløb. Stressforløb er ikke tilskudsberettigede, men prisen reduceres med 20%, hvis der kan fremvises lægeerklæring.

*Erhvervscoach Louise Vælds, trækker på over 20 års erfaringer og fra 1000-vis af stressamtaler med stressramte ledere og medarbejdere kombineret med en solid uddannelsesmæssig ballast indenfor kognitivteori, neuropsykologi og stress.*