

Hvad siger deltagerne om uddannelsen?

Gode værktøjer til at arbejde med trivsel og stress

HR-assistent Janie Hansen fra Det Faglige Hus meldte sig til uddannelsen for at blive bedre til arbejdet med at sikre kollegernes trivsel.



"Da vi har kontorer spredt ud over hele landet, må mange samtaler tages pr. telefon. Derfor er vigtigt at tænke over kommunikationen", siger Janie Hansen

"Jeg er ikke i tvivl om, at medarbejderne skal trives, for at arbejdspladsen får det bedste ud af dem, og kurssets værktøjer var de helt rigtige for mig. Jeg har fået en god grundlæggende viden om mennesker og vores måde at agere på i forskellige situationer. De værktøjer, jeg har fået til at forebygge og håndtere stress med, er rigtig gode."

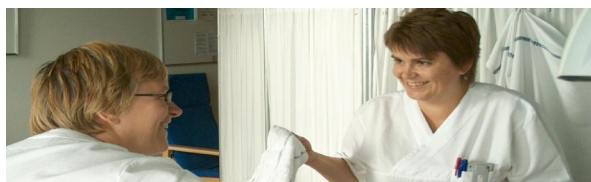
Uddannelsen har også givet Janie Hansen en god forståelse for, hvor stor en forskel det kan gøre at fokusere på det positive i stedet for det negative: "Jeg har fået en større forståelse for, at vi mennesker er forskellige og tænker forskelligt. Og jeg har lært en masse om konfliktsituationer og god kommunikation".

Personlig udvikling og øgede kompetencer

Social- og sundhedsassistent Malene Rousing meldte sig til Trivselskonsulentuddannelsen, fordi hun havde et ønske om at udvikle sig både fagligt og personligt.

"Jeg har fået mange brugbare værktøjer. Jeg er blevet bevidst om, at vi reagerer på stress på forskellige måder og oven i har jeg fået en masse spørgeteknikker, så jeg kan spørge på den rigtige måde, og hjælpe mine kolleger".

En sidegevinst for Malene har været, at hun er blevet grebet af coachteknikken og de spørgeteknikker, der blev introduceret på kurset: "Tanja Dinsen er utroligt inspirerende i sin undervisning. Hun er god til at formidle, så det stof, der kunne være tungt, slet ikke er det. Hun har givet mig lyst til at vide meget mere".



Malene Rousing er ansat på Køge Sygehus, og sidder nu i uddannelsesudvalget for social- og sundhedsassistenter på Medicinsk Afdeling. De værktøjer, uddannelsen har givet hende, bruger hun i sin hverdag, hvor det går rigtig stærkt.

Andre tillids- og sikkerhedsrepræsentanter har sagt om uddannelsen:

Metoder, der er lige til at gå til

"Det mest givende ved uddannelsen, fagligt og personligt, er alle de tips og tricks, jeg har fået, og som er lige til at gå til. Små ting, der kun tager et øjeblik at sætte i gang/instruere i, og som virker umiddelbart. Det er tips alle har tid til at bruge og oplevers som gavnlige umiddelbart."

Fokus på trivsel gav os resultater fra første modul

"At melde ud på arbejdspladsen, at jeg var begyndt på Trivselskonsulentuddannelsen, har skabt større fokus på trivsel, og der er flere der kommer og søger "hjælp" til forskellige problematikker. Ligesom flere har taget forskellige små og større initiativer til trivselstiltag (både i arbejdstiden og i fritiden) til glæde for hele arbejdspladsen."

Fanger problemerne, før de opstår

Pædagog og tillidsrepræsentant Winnie Hansen meldte sig på uddannelsen for at få en bredere viden omkring stress og stresshåndtering.



Winnie Hansen drøfter nye trivselstiltag med sin kollega Marianne

"Jeg havde brug for at lære, hvordan jeg bedre kunne hjælpe mig selv og mine kolleger i en stresset hverdag", fortæller Winnie. Som tillidsrepræsentant på Valdemarskolen i Ringsted er det ofte hende, der har den første kontakt til kolleger med stressproblemer.

"Jeg ønskede mig nogle værktøjer til at opdage, hvornår det er ved at gå galt. Og det har jeg virkelig fået. Jeg har lært en masse om de forskellige signaler, vi sender ud, når vi ikke kan magte en situation. Nu kan jeg fange problemerne, før de breder sig og bliver endnu større. Det betyder meget for den enkelte, men det gavner faktisk os alle sammen, fordi det stresser, når vi for eksempel skal køre en vikar ind".

Winnie har også fået øjnene op for, at der er mange ting, man selv kan gøre for at afhjælpe eller helt undgå stress: "Det har gjort en stor forskel for mig personligt. Jeg har ændret min måde at tænke på og har en mere positiv indgangsvinkel til mange ting, blandt andet til mine kolleger og deres problemer. Det har gjort det meget lettere for mig at hjælpe dem. Jeg har mere overskud og kan bevare overblikket på en helt anden måde end før".