

Trivsel på arbejdspladsen optimerer virksomhedens indtjening

Mental sundhed og stress

Vi har travlt som aldrig før og når travlheden ledsages af manglende overblik og måske en følelse af at drukne i opgaver, kan det føre til usund stress. Lange arbejdsuger slider på humøret og koncentrationen. På arbejdspladsen går stress ud over arbejdsglæden, samarbejdet og effektiviteten. Når medarbejderne kommer hjem går den manglende trivsel ud over familie og venner og så er det ”negative hjul” begyndt at rulle.

Mange ansatte føler sig i dag stresset i et sådant omfang, der kan udvikle sig helbredstruende og dermed føre til sygemelding i længere tid. Det er ikke nogen forkromet hemmelighed at ineffektivitet, sygemeldinger og manglende arbejdsglæde har negativ indvirkning på virksomhedens økonomi samt at profitten stiger, når folk har det godt og den mentale sundhed vægtes højt.

Hos huset aagaard har vi fokus på at hjælpe med trivsel på arbejdspladsen. Vi tilbyder virksomheder, i hele Danmark, mentale sundhedsløsninger som alle har fokus rettet mod at forøge trivslen og arbejdsglæden samt forbedre det psykiske arbejdsmiljø i virksomhederne.

Evidens

Talrige undersøgelser viser, at når en række faktorer, der har betydning for det psykosociale arbejdsmiljø på arbejdspladsen, er til stede i tilpas omfang, vil det have en positiv effekt på trivslen og opgaveløsningen. Det gælder især god ledelse, indflydelse på eget arbejde, forudsigelighed og retfærdighed i arbejde.

Ansatte og ledere har brug for sund trivsel og mental sundhed og virksomheden har brug for en positiv bundlinje. Forskning har påvist en stærk sammenhæng mellem god ledelse, trivsel og sund økonomi. Når ansatte og ledere trives i virksomheden kan det aflæses direkte på bundlinjen, bl.a. pga. færre udgifter til sygefravær, højere produktivitet, bedre kundebetjening og et sundere arbejdsmiljø.

I Londons pulserende finansdistrikt har man allerede truffet et aktivt valg i forhold til at styrke den mentale sundhed blandt finansansatte. Midt i distriktet er der et helle, hvor London Meditation Project tilbyder morgener med guidede meditationer for at styrke selvværdet, blive bedre til at præstere professionelt samt mindske stress, angst og depression.

I Danmark er 370.000 stressede og 35.000 er dagligt sygemeldt med stress og man taler om, at den mentale sundhed er ude af balance i dele af befolkningen.

Huset aagaard

Huset aagaard arbejder aktivt for en bedre mental sundhed blandt ansatte og ledere i danske virksomheder, både for de ansattes skyld, men også for virksomhedens og samfundets skyld.



Vores indsats har fokus på forebyggelse, reducere stress, forøge trivlsen og arbejdsglæden samt forbedre det psykiske arbejdsmiljø og den mentale sundhed generelt. Vi finder det endvidere vigtigt for både de ansatte, ledelsen og virksomheden, at sikre personalet en positiv tilbagevenden til arbejdet under og efter et sygdomsforløb.

Vi kan tilbyde forskellige forløb til virksomheder med fokus på at forøge trivlsen og arbejdsglæden på arbejdspladsen samt forbedre det psykiske arbejdsmiljø og den mentale sundhed. Indsatsen kan bestå af enkelte værktøjer eller en samlet pakke bestående af flere værktøjer.

Mindfulness Baseret Stress Reduktion (MBSR)

Grundpillen i vores indsats er det evidensbaserede 8 ugers kursusforløb Mindfulness Baseret Stress Reduktion (MBSR).

Det engelske Parlament har, i rapporten Mindful Nation, anbefalet brugen af mindfulness i Sundhedsvæsenet, Uddannelses systemet, Kriminalforsorgen og hos virksomheder. Parlamentet anbefaler brug af evidensbaserede mindfulness interventioner som fx MBSR og MBKT. Se rapporten her: <http://themindfulnessinitiative.org.uk/images/reports/Mindfulness-APPG-Report-Mindful-Nation-UK-Oct2015.pdf>

MBSR forebygger effektivt sygdomsstress, forbedrer relationer, fremmer præstationer og fremmer trivsel blandt ansatte. Kort sagt, MBSR skaber trivsel og tilfredshed i virksomheden, hvilket betyder mindre sygefravær og større produktivitet. Effekten af kurset vil på den meget korte bane vise trivsel og tilfredshed samt øget produktivitet og på lidt længere sigt betyde færre sygemeldinger samt have en positiv effekt på virksomhedens bundlinje.

I MBSR programmet træner man mindfulness og styrker en bevidst og stabil opmærksomhed fra øjeblik til øjeblik, hvilket har en positiv effekt på måden, hvorpå du håndterer dine tanker og følelser.

Når du gennem MBSR styrker din opmærksomhed giver det dig værktøjer til stabilitet og prioritering af dine, meget ofte, konkurrerende behov/motiver. Samtidig opnår du en positiv effektivitet i forhold til økonomisering af dine kognitive ressourcer.

Der er klar evidens for, at MBSR forøger din arbejdshukommelse og styrker din fleksibilitet således, du bliver bedre til at se mønstre og sammenhænge samt nye perspektiver og får muligheden for kreativ tænkning.

Mindfulness træningen under MBSR forløber reducerer dine automatiske tanke-føle-handle mønstre og træner dig i at STOPPE op og observere i stedet for pr. automatik at reagere.



Når man benytter sig af træning i mindfulness dæmper man de stressreaktioner der helt naturligt opstår og man oplever en hurtigere returnering til det før stress fysiologiske niveau. Træningen reducerer stress men samtidig bevirker intensiv og jævnlig træning en positiv forandring i hjernen.

Effekterne af et MBSR forløb

Mindfulness er et effektivt værktøj til at opnå et vedvarende godt mentalt helbred og i løbet af meget kort tid vil en disciplineret træning i mindfulness hjælpe dig til:

1. Mere glæde i hverdagen
2. Mere energi
3. At skabe bedre relationer
4. Mindre stress, angst og depression
5. At opnå mere accept
6. Høje professionel effektivitet
7. Opnå bedre håndtering af psykiske og fysiske smerter
8. Mindske sygefravær

Virksomheden vil opleve en klar effekt af MBSR på følgende områder:

1. Færre udgifter i forbindelse med fravær, der skyldes sygdom, skader eller stress
2. Forbedre kognitive funktioner hos den enkelte – inklusive forbedret koncentrationsevne, hukommelse, indlæringsevne og kreativitet
3. Forbedre produktivitet og velbehag blandt ansatte
4. Begrænset medarbejder omsætning og deraf følgende færre udgifter
5. Forbedret leder/medarbejder forhold og forhold til kunder/interessenter
6. Begrænsede sundhedsforsikringsudgifter for organisationen
7. Et synligt og mere konkret CCR (Corporate Social Responsibility) i organisationen
8. Forøget jobtilfredshed
9. Positiv effekt på bundlinjen

Andre indsatser

Ud over vores MBSR forløb tilbyder vi en bred vifte af evidensbaserede indsatser indenfor det mentale sundhedsområde.

Vores styrke er, at i får mulighed for at sammensætte et forløb der passer helt til jeres virksomhed. Vi tror på specielt tilrettelagte forløb fordi ingen virksomhed er ens.

Vi kommer meget gerne ud til en uforpligtende samtale, hvor vi i fællesskab kan designe det forløb der giver mening hos den enkelte virksomhed.



Mulige indsatser på det mentale sundhedsområde:

1. Mindfulness Baseret Stress Reduktion
2. Kurser
 - a. Assertiv kommunikation
 - b. Lad lederen gå forrest
 - c. Den stressede hverdag
 - d. Mindfulness i organisationer
3. Foredrag
4. Udarbejdelse af sundhedspolitik
5. Udarbejdelse af stress politik
6. Fysioterapi
7. Massage
8. Diætist
9. Ergoterapi
10. Coaching
11. Terapi samtaler uden ventetid
12. Mindfulness baseret Kognitiv Terapi
13. Fastholdelses indsatser
14. Mindfulness & Yoga træning
15. Særligt tilrettelagte forløb

Alle forløb kan tilrettelægges således, at de afholdes hos den enkelte virksomhed eller i vores lokaliteter. Hvis virksomheden er lille, eller kun har behov for at sende 2-3 ansatte på fx et MBSR kursus, kan disse tilmeldes et af de kurser vi løbende afholder rundt om i landet.

For aktuelle kurser se: <https://huset-aagaard.dk/kurser/>

Økonomi

Priser: Kontakt os for information omkring priser.

Prisen afhænger selvfølgelig af den indsats der ønskes og det antal ansatte der skal indgå som en del af indsatsen – Vi udarbejder derfor vores pris efter en god og konstruktiv dialog med jer. En ting i kan være helt sikker på, når det kommer til prisen for vores indsats er, at i kommer til at betragte udgiften som en investering og at i vil opleve af det er en investering med et fornuftigt afkast.

Dan Aagaard

Direktør

