

Personlig TænkeTank

Forløbet Personlig TænkeTank har til hensigt at forebygge langvarig stress ved at give medarbejderen et indblik i, hvilke styrker han/hun bærer på, og hvilke risikomomenter i tilværelsen der kan være. Personlig TænkeTank giver også muligheden for medarbejderen at vurdere, hvor langt vedkommende er fra en egentlig stress situation. Personlig TænkeTank er ikke kun for medarbejderen i en belastet tilværelse, men kan netop som forebyggende tiltag gavne medarbejdere, der trives godt, og som skal fortsætte med det.

Formål

- Forebygge langvarig stress og sygemelding ved at give medarbejderen indsigt i egne styrker og mulig sårbarhed og dermed øge opmærksomheden på sig selv.
- At gøre belastninger og reaktioner på belastninger mere legitime at forholde sig til.
- Befordre en større bevidsthed om egen situation, krop og adfærdsmønstre.
- Give medarbejderen konkrete råd til dagligdagen.
- Sætte medarbejderen i stand til i god tid at håndtere belastende situationer og agere i forhold til egne kropssignaler.

Form

- Forløbet er udstrakt over en periode på ca. 7 uger, der giver medarbejderen mulighed for både at reflektere over samtalerne og afprøve råd / redskaber / nye tilgange.
- I alt tre personlige møder mellem medarbejder og erhvervspsykolog.
- Møderne og deres indhold er fortrolige under erhvervspsykologens tavshedspligt.

Forløb

- Data indsamling og ressource identificering forud for første møde.
- Første møde – feedback.
- Opfølgingsmøde (ca. 14 dage efter feedback).
- Afslutning og konklusion (ca. 4 uger efter opfølgning).

Fordele

- Mulighed for tidligt at få personer i dialog, der nærmer sig farezonen og påvirke en proces hen mod indsigt, selvbevidsthed og erkendelse.
- Forebygger sygemelding.
- Det faktum at møderne forbliver medarbejderens private viden kan øge motivationen til at åbne sig.
- Prisbillig i forhold til evt. omkostninger ved sygemelding eller nedsat arbejdsevne pga. stress påvirkning.

Pris

Virksomhedsbetalt DKK 4.195,- ekskl. moms.
Privat betalt DKK 3.195,- (momsfri ydelse).