



# CULTURE EATS STRESS FOR BREAKFAST

KULTUR OG RELATIONER

## DU OPNÅR VIDEN OM

Få indsigt i, hvordan styrkelse af kulturen på arbejdspladsen kan være beskyttende mod stress. Vi taler ikke om at "spotte stress", om "tilbagekomst efter stress" eller om "coping" men om, at relationer mellem mennesker kan sikre et bæredygtigt arbejdsliv og mere modstandskraft over for det, der kan presse os.

Fra psykologien ved vi, at oplevelsen af at blive frarøvet velvilje og menneskelig kontakt producerer stress. Det er også kendt, at relationer kan booste menneskers immunsystem, og at social støtte er en af de mest beskyttende faktorer for stress og sygefravær på arbejdspladsen.

Men udvikling af relationer kræver tid og energi, og det forudsætter, at vi ved, hvad der styrker relationer og psykologisk tryghed mellem mennesker.

## DIT UDBYTTTE

- Du får den nyeste viden inden for forskning om stress, kultur og relationer
- Du lærer om, hvordan relationer eller manglen på samme, har betydning for stress
- Du lærer, hvordan sunde kulturer skaber kollektiv tryghed i praksis – som dernæst accelererer innovation og trivsel
- Du bliver bedre til at forstå, hvilken betydning kultur har på arbejdsmiljøet
- Du får viden om, hvordan I styrker relationerne på jeres arbejdsplads

## PRAKTISK

Foredraget varer 2 timer og veksler mellem dialog, viden og erfaringer fra praksis. Foredraget kan afholdes landsdækkende - eksternt eller i Actief Hartmanns' lokaler. Foredragsholderen vil være en erfaren og indlevende oplægsholder med dyb aktuel viden og praksis om emnet.

## HVEM DELTAGER?

Foredraget henvender sig til ledere, HR og medarbejdere, som arbejder med trivsel, stressforebyggelse og gode relationer.

Foredraget anvendes endvidere ofte til styrkelse af relationer og trivsel under forandringer i grupper og organisationer.

**Inklusiv i  
foredraget er et gratis  
opfølgningsmøde,  
hvor vi drøfter og støtter,  
hvordan I konkret, anvender  
den nye viden i  
jeres hverdag**