

# Stress og 'det grænseløse arbejde'.

---

Det folkekirkelige arbejde betragtes ofte som et godt arbejde, men desværre forekommer også arbejdsrelateret stress og udbrændthed. Det skyldes bl.a. høje krav, deadlines og en øgning af grænseløsheden. Det er derfor aktuelt at dykke ned i stress og oplevelsen af det grænseløse arbejde, hvilket er dette kursus agenda. Hvad kan du som medarbejder, arbejdsplads og leder gøre i forhold til ovenstående?

## **Formål med kurset**

Formålet med dette kursus er at styrke arbejdspladsens kompetencer inden for forståelse, forebyggelse og håndtering af stress og grænseløshed.

## **Indhold**

Suppleringsuddannelsen giver bud på konkrete værktøjer og tilgange til forståelse, forebyggelse og håndtering af stress og det grænseløse arbejde. Hvad skal der til for at komme igennem krævende arbejdsperioder uden at blive belastet eller ligefrem syg af stress? Kurset vil give individuelle, sociale og organisatoriske vinkler på både forebyggelse og håndtering.

## **Form**

Kursets røde tråd vil være stress og oplevelsen af 'det grænseløse arbejde'. Teoretiske perspektiver vil præsenteres, men hovedvægt vil være et anvendelsesorienteret fokus med udgangspunkt i deltagernes konkrete hverdag.

## **Målgruppe**

Kurset kan afholdes for både til ansatte og menighedsrådsmedlemmer.

## **Pris**

Efter aftale.