

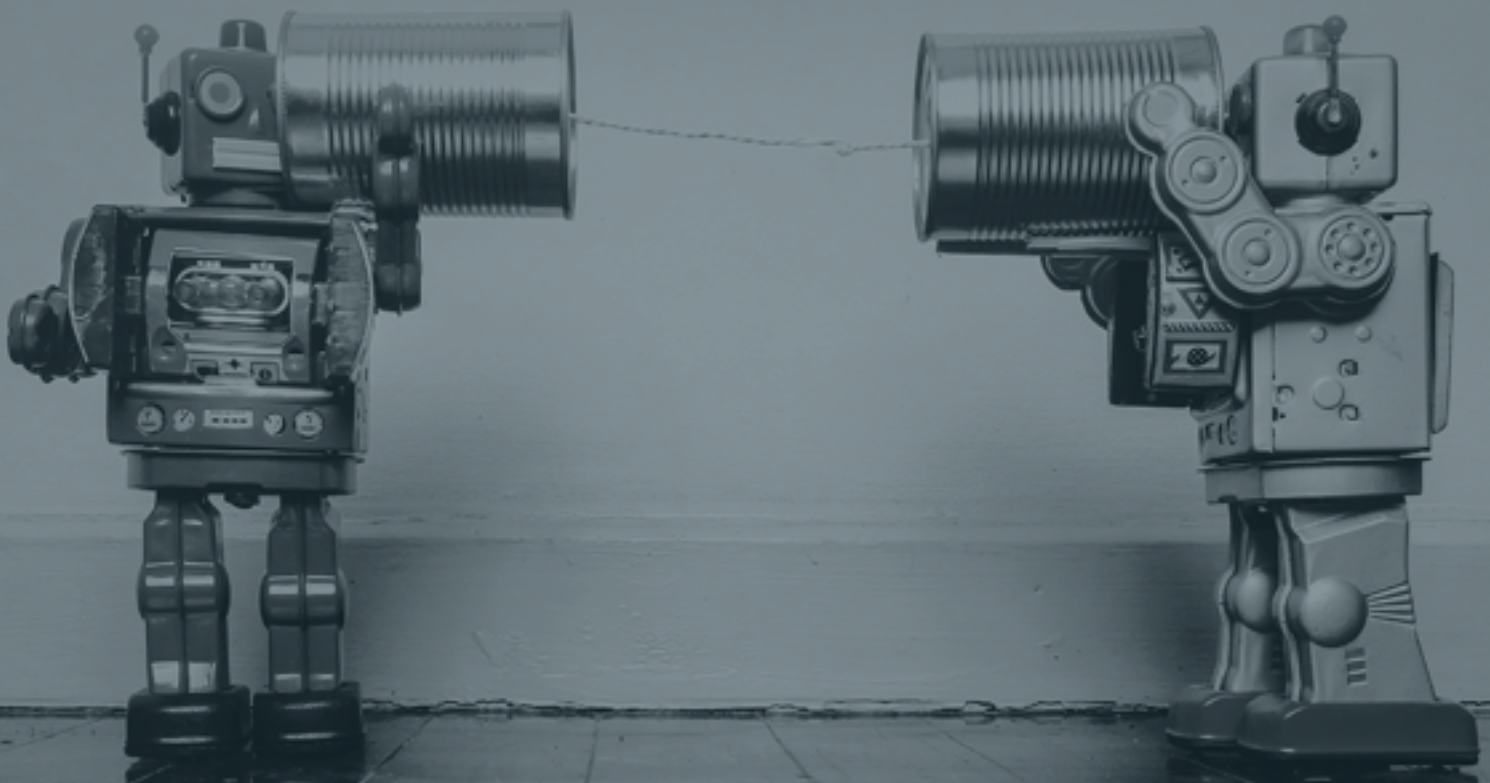
cabi

BEDRE ARBEJDE
TIL FLERE

VIRKSOMHEDER

DIALOGVÆRKTØJ

Kom 360° rundt om virksomhedens stressindsats



- Værktøjer til at skabe selvindsigt
- Skabelon til handlingsplan

RAMMER

DE ORGANISATORISKE RAMMER



Vejledning

Diskuter spørgsmålene herunder og find frem til, hvor I ligger, i forhold til hvor I ønsker at være på en skala fra 1 til 5 (*hvor 5 er "meget godt" og 1 er "mindre godt"*).

Hvis I ikke er enige om jeres score, vælger I den laveste.

Angiv til sidst jeres score i Diamant-modellen (separat ark).

Dialogspørgsmål

- 1. Vilkår**
Hvilke vilkår er der i vores organisation, og hvad kan der arbejdes med i forhold til at forebygge stress?
- 2. Fokus**
Hvilket fokus har vi? Er det både på håndtering og forebyggelse af stress? Individorienteret eller på organisationsniveau?
- 3. Udfordringer**
Hvad udfordrer os i forhold til at udføre kerneopgaven og minimere stress?

Noter

Se mere på cabiweb.dk/stress 

Ring 86 12 88 55

Eller skriv til os på
cabi@cabiweb.dk

AARHUS
Aaboulevarden 70,3
8000 Aarhus C

KØBENHAVN
Njalsgade 72
2300 København S

cabi i i i
BEDRE ARBEJDE
TIL FLERE

RETNING

TILGANG OG MÅL



Vejledning

Diskuter spørgsmålene herunder og find frem til, hvor I ligger, i forhold til hvor I ønsker at være på en skala fra 1 til 5 (*hvor 5 er "meget godt" og 1 er "mindre godt"*).

Hvis I ikke er enige om jeres score, vælger I den laveste.

Angiv til sidst jeres score i Diamant-modellen (separat ark).

Dialogspørgsmål

1. Tilgang

Har vi en bevidst tilgang til stressforebyggelse?

2. Værdi

Hvilken værdi har vi/kan vi få ud af at sætte mål og måle på vores evne til at forebygge og reducere stress?

3. Grundlag

Hvordan benytter vi data* i vores analyse af og beslutninger om, hvad vores mål for stressforebyggelse er eller skal være?

* fx KPI'er, resultater fra medarbejdertilfredshedsundersøgelser, APV, sygefraværstatistikker mm.

Noter

Se mere på cabiweb.dk/stress 

Ring 86 12 88 55

Eller skriv til os på
cabi@cabiweb.dk

AARHUS
Aaboulevarden 70,3
8000 Aarhus C

KØBENHAVN
Njalsgade 72
2300 København S

cabi 
BEDRE ARBEJDE
TIL FLERE

RESSOURCER

MIDLER OG INDSATSER



Vejledning

Diskuter spørgsmålene herunder og find frem til, hvor I ligger, i forhold til hvor I ønsker at være på en skala fra 1 til 5 (hvor 5 er "meget godt" og 1 er "mindre godt").

Hvis I ikke er enige om jeres score, vælger I den laveste.

Angiv til sidst jeres score i Diamant-modellen (separat ark).

Dialogspørgsmål

1. Midler

Afsætter vi midler både til håndtering og forebyggelse af stress? Og hvordan er fordelingen af ressourcer?

2. Viden og kompetencer

Har vi den rette viden og kompetencer til at understøtte handling omkring både håndtering og forebyggelse af stress?

3. Forebyggelse

Når vi planlægger kerneopgaven, hvordan tager vi så højde for at forebygge stress?

Noter

Se mere på cabiweb.dk/stress 

Ring 86 12 88 55

Eller skriv til os på cabi@cabiweb.dk

AARHUS
Aaboulevarden 70,3
8000 Aarhus C

KØBENHAVN
Njalsgade 72
2300 København S

cabi 
BEDRE ARBEJDE
TIL FLERE

REGLER

DEN KONKRETE HÅNDTERING



Vejledning

Diskuter spørgsmålene herunder og find frem til, hvor I ligger, i forhold til hvor I ønsker at være på en skala fra 1 til 5 (*hvor 5 er "meget godt" og 1 er "mindre godt"*).

Hvis I ikke er enige om jeres score, vælger I den laveste.

Angiv til sidst jeres score i Diamant-modellen (separat ark).

Dialogspørgsmål

1. Fokus

Hvilke regler og procedurer har vi, som sikrer fokus på stressforebyggelse? Hvordan understøtter de stressforebyggelse?

2. Forhindringer

Hvilke regler og procedurer har vi, som hindrer fokus på stressforebyggelse?

3. Erfaringer

Hvad er vores erfaringer omkring vores håndtering af stress?

Noter

Se mere på cabiweb.dk/stress 

Ring 86 12 88 55

Eller skriv til os på
cabi@cabiweb.dk

AARHUS
Aaboulevarden 70,3
8000 Aarhus C

KØBENHAVN
Njalsgade 72
2300 København S

cabi i i i
BEDRE ARBEJDE
TIL FLERE

RELATIONER

KOMMUNIKATION OG INDBYRDES RELATIONER



Vejledning

Diskuter spørgsmålene herunder og find frem til, hvor I ligger, i forhold til hvor I ønsker at være på en skala fra 1 til 5 (hvor 5 er "meget godt" og 1 er "mindre godt").

Hvis I ikke er enige om jeres score, vælger I den laveste.

Angiv til sidst jeres score i Diamant-modellen (separat ark).

Dialogspørgsmål

1. Opbakning fra ledelsen

Hvordan støtter vores øverste ledelse op om stressforebyggelse i ord og handlinger - overfor ledere? Overfor medarbejdere?

2. Medarbejderne

Hvordan tænker I at, at medarbejderne ser stressforebyggelse i den daglige ledelse?

3. Andre

Hvordan understøtter HR, AMO, samarbejdsudvalg etc. stressforebyggelse?

Noter

Se mere på cabiweb.dk/stress 

Ring 86 12 88 55

Eller skriv til os på
cabi@cabiweb.dk

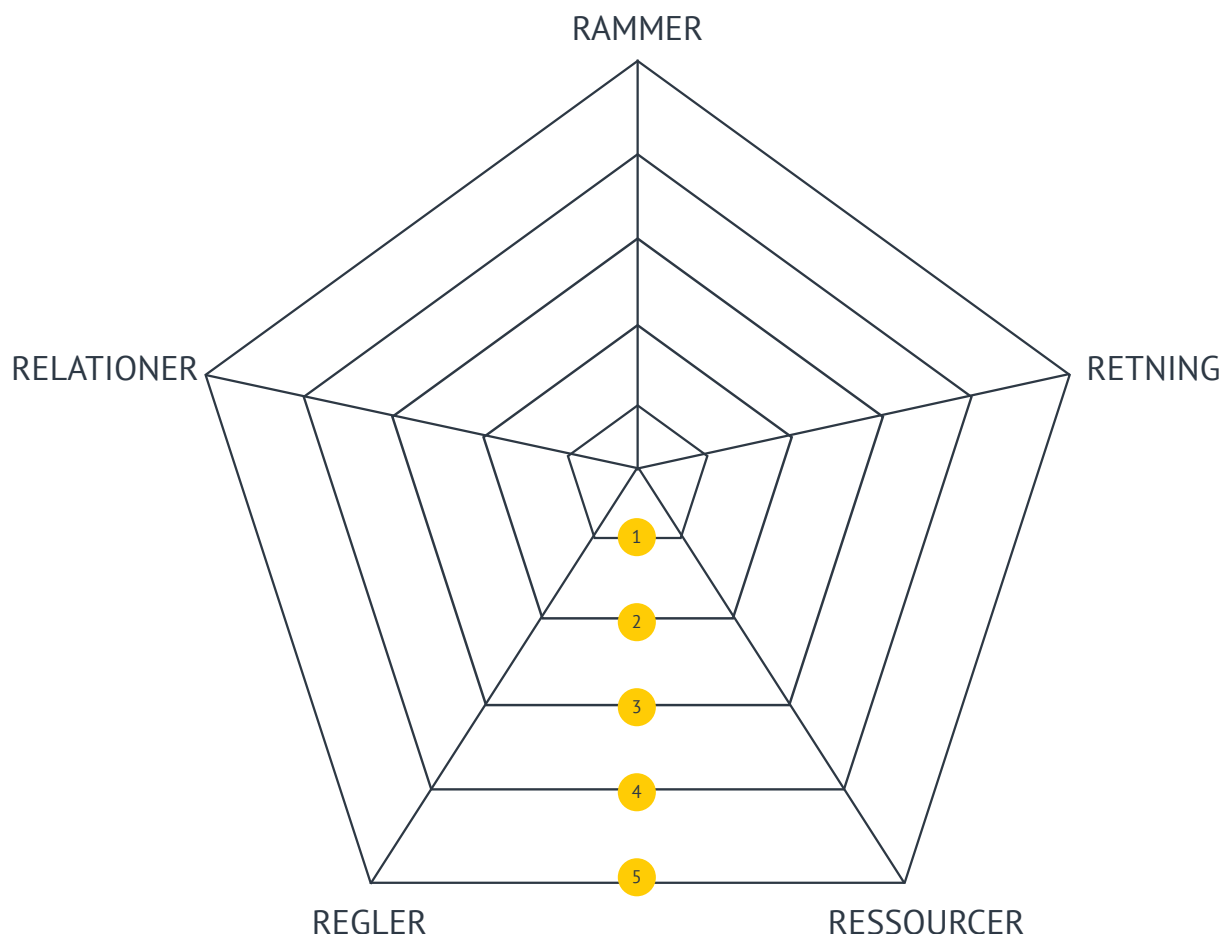
AARHUS
Aaboulevarden 70,3
8000 Aarhus C

KØBENHAVN
Njalsgade 72
2300 København S

cabi i i i
BEDRE ARBEJDE
TIL FLERE

DIAMANTEN

HVOR LIGGER I?



Vejledning

På baggrund af dialogen angiver I her jeres score for hver af de fem R'er i (1 = "mindre godt" og 5 = "meget godt"). Hvis I i dialogen ikke er blevet enige om en score, vælger I den laveste.

Modellen giver jer et samlet visuelt overblik at arbejde videre ud fra. Tag derefter fat på at sætte handlinger på, hvad I nu skal arbejde videre med.

Se mere på cabiweb.dk/stress ➔

Ring 86 12 88 55

Eller skriv til os på
cabi@cabiweb.dk

AARHUS
Aaboulevarden 70,3
8000 Aarhus C

KØBENHAVN
Njalsgade 72
2300 København S

cabi i i i
BEDRE ARBEJDE
TIL FLERE

HANDLINGSPLAN

	Hvordan er det i dag?	Er vi der hvor vi gerne vil være? Eller er der noget der skal ændres?	Hvordan sikrer vi at ændringer/tiltag forankres i organisationen?	Hvordan ved vi at vi gør det vi siger? Succeskriterie/ KPI	Hvordan evaluerer vi?
RAMMER De organisatoriske rammer for at forebygge stress?					
RETNING Jeres tilgang til og mål for at forebygge stress					
RESSOURCER Jeres midler til og indsatser for at forebygge stress					
RELATIONER Jeres indbyrdes relationer og kommunikation ift. at forebygge stress					
REGLER Jeres konkrete håndtering af at forebygge stress					

Se mere på cabiweb.dk/stress 

Ring 86 12 88 55

Eller skriv til os på
cabi@cabiweb.dk

AARHUS
Aaboulevarden 70,3
8000 Aarhus C

KØBENHAVN
Njalsgade 72
2300 København S