

29k: Hantera stress

Hållbart arbetsliv:
En förebyggande insats för
att motverka ohälsa



Partsrådet i korthet

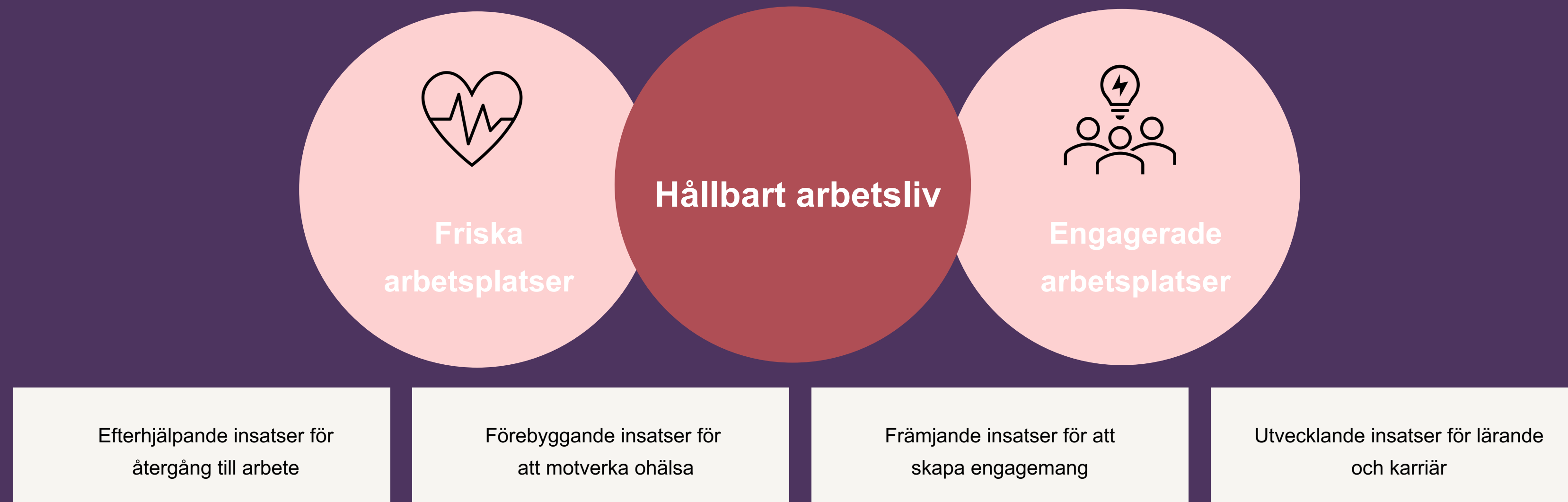
Partsrådet är en ideell organisation bestående av fack och arbetsgivare på central nivå inom statlig sektor.

Vi tar fram stöd för arbetsområden som fastställts i kollektivavtal. Från 2021 arbetar vi med följande områden:

- Arbetsmiljö
- Hållbart arbetsliv
- Lönebildning
- Samverkan

247 statliga verksamheter är medlemmar.

Bättre arbetsdag, varje dag, genom friska och engagerade arbetsplatser



29k: Hantera stress

I samarbete med stiftelsen 29k erbjuder Partsrådet en grupp- och individutvecklande digital kurs som ger verktyg för att bygga motståndskraft mot stress, öka återhämtningsförmågan och förbättra den generella psykiska hälsan. Kursen är särskilt utformad för statligt anställda och presenteras i appformat med övningar, reflektion samt videodelning.

Målgrupp för tjänsten

Anställda i statliga organisationer har möjlighet att ta del av tjänsten. Organisationen behöver göra ett partsgemensamt avrop med representanter från både arbetsgivare och fack. En deltagare kan alltså inte anmäla dig själv.



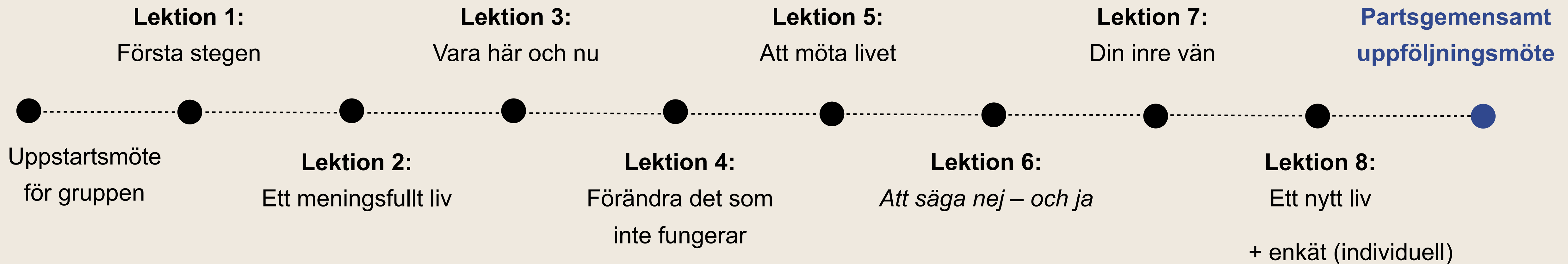
Kursen bidrar till att deltagaren:

- Lär sig känna igen sina egna stressmönster
- Bygger motståndskraft mot stress
- Ökar återhämtningsförmågan
- Förbättrar sin psykiska hälsa
- Ökar engagemanget för gruppen

Praktisk information

- Kursen pågår under åtta veckor.
- Varje vecka gör deltagarna övningar på egen hand (15–30 min) samt delar reflektioner i grupp (40–60 min).
- Lämplig gruppstorlek är 3– 6 personer.
- Gruppen avgör själva när de startar. En av deltagarna skapar då gruppen i appen och de andra ansluter.
- Partsrådet levererar licenslänkar till organisationens kontaktperson utifrån uppskattat antal användare – en länk per användare. Kontaktpersonen förmedlar sedan licenslänkar vidare till användarna.

Upplägg





Rekommendationer inför användning

Rekommendationer kring tid:

- Genomförs på arbetstid: 1–1,5h/v
- Tid är en viktig faktor för resultat, inte minst tid mellan individuell övning och gruppdeltagande
- Sätt upp en regelbunden dag och tid för deltagande

Fundera på hur ni kan förstärka effekten och upplevelsen:

- Gemensam uppstart i organisationen?
- Är t ex någon dag i veckan lugnare för användning?

Reflektionsfrågor och avvägningar inför användning

Vad är ert syfte med att använda appen?

- Stärka individer?
- Grupputveckling?

Vad är era organisatoriska förutsättningar?

- Stor/liten verksamhet?
- Arbeta inom avdelningar/organisationen?
- Arbeta integrerat med andra myndigheter?

Gruppsammansättning:

Deltagare som inte är i beroendeställning av varandra, t ex chef/medarbetare

Uppstart och inspiration?

- Vill ni planera in ett uppstartstillfälle för att ge alla inspiration?
- Vill ni smyga igång?

Vilka ska gå kursen?

- Lansera för alla eller testa med några få?
- Ska ni – i denna konstellation – testa först?
- Tillåta intresseanmälan eller utse användare?
- Hur kan ni stötta grupperna att komma igång?



Fler frågor?

hallbartarbetsliv@partsradet.se