

Kursusdiplom

Stressvejlederuddannelsen

Det bekræftes hermed, at **Klaus Bertel** har gennemført Stressvejlederuddannelsen hos Center for Stress og er blevet undervist i følgende emner:

- Grundlæggende forståelse af stress
 - Herunder biologi, kemi, og neurale processer og stressadfærd.
- Grundlæggende indsigt i stresskilder
 - Herunder psykisk arbejdsmiljø, personlighed, sundhed, samt ydre og indre stressorer i øvrigt.
- Metoder og værktøjer til at håndtere stress
 - Individuelt og i arbejdslivet som helhed
- Stressvejlederfunktionen
 - Muligheder og begrænsninger, ansvar for arbejdsproces med stresshåndtering, følelsesmæssig kompetence som faglig indgangsvinkel.

En stressvejleder er en person, der har fået redskaber til at:

- Rådgive en stressramt medarbejder i en organisation
- Vejlede/rådgive internt i organisationen
- Stille kritiske spørgsmål, samt vejlede i muligheder ud fra svarene
- Være medvirkende til at målrette indsatsen mod stress i virksomheden
- Indgå i stressafklarende samtaler med kolleger og ledelse.

En stressvejleder har fået kendskab til stresspåvirkning på

- Individniveau
- Gruppesamarbejde
- Ledelse
- Organisationsplan.

Stressvejlederen har fået kendskab til handlemuligheder og redskaber på alle fire ovenstående niveauer.

Uddannelsen har strakt sig over i alt seks dage.

Med venlig hilsen

Lone Adrian

Center for Stress A/S