



”Det at kommunikere når noget er svært”

FOA inviterer medlemmer til fyraftensmøde

Onsdag den 10. april kl. 17 – 20

i FOA Silkeborg, Dalgasgade 24, 8600 Silkeborg

- Om stress, modløshed og udbændthed
- Hvordan mærker jeg efter og hvordan får jeg sagt fra på en hensigtsmæssig måde....

Oplæg ved Anette Messerschmidt – psykoterapeut MPF, supervisor, socialrådgiver og personaleleder

Anette taler om: Det at kommunikere med fuldstændige budskaber. Mange undersøgelser viser, at mange ledere opdager medarbejdernes stressreaktioner for sent og at de føler sig magtesløse i forhold til at håndtere dem.

Tit høres det, at det er på grund af ”dårlig ledelse” eller at ”din leder gør dig syg” eller at ”dårlig ledelse er ansvarlige for stressrelateret sygefravær.” Min påstand er, at ansvaret er hos begge parter. Jeg tænker, at vi som personer har vores eget helt personlige ansvar at tage vare på. Det handler om at tage sig selv alvorligt, for først derefter kan andre også tage dig alvorligt. For mig at se er stress mere nuanceret. Der er den gode stress og så er der den dårlige stress.

”Jeg tror, det handler om at få øje på den enkelte – og den enkelte skal få øje på sig selv.”

Jeg finder det interessant at se på, hvad stress betyder i forhold til relationer på arbejdspladsen. Jeg ved af erfaring både fagligt og personligt, at bag stressrelaterede sygemeldinger ligger der en skjult skamfølelse. Konsekvenserne er ofte, at det skaber fejkommunikation og misforståelser. Dette gør, at de gængse velkendte metoder til at håndtere stress kan blive uvirksomme og farlige.

Jeg tror på, at skam er en helt central men overset faktor i vores arbejdsliv.

Skam, samvittighed og frygt for at blive afsløret ----- det hænger sammen med vores personlige behov for anerkendelse.

Der kan max være 30 personer til dette arrangement - FOA er vært med smørrebrød og kaffe.

Tilmelding skal ske via dette link: <https://tilmeldmig.dk/?9999194668>