

Tilbage til arbejdet TTA



Ved erhvervspsykolog og forfatter Pernille Rasmussen

- **Pernille Rasmussen:** cand. psych. aut. og forfatter til tre bøger
- Har arbejdet med stress og trivsel i 13 år med kurser og foredrag.
- Har haft ca. 400 individuelle samtaleforløb med stressramte
- Har forsket i stressbehandling bl.a. på Bispebjerg Hospital
- Ejer firmaet Grow People



Hvorfor er det vigtigt?

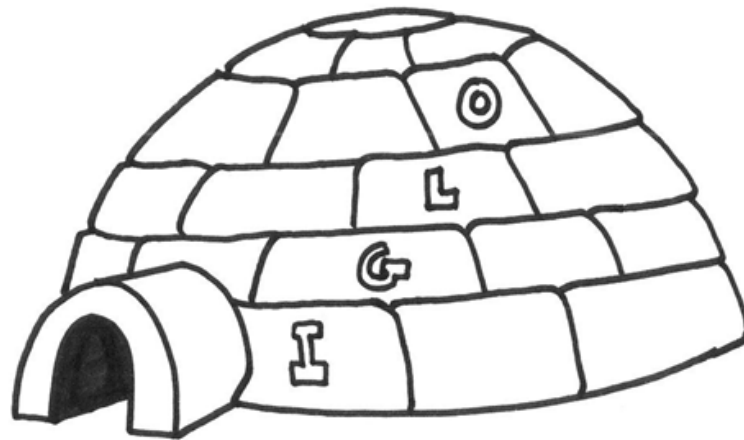
Det starter med en holdning...

Vi ønsker medarbejderen tilbage

Sårbar tid: risiko for tilbagefald & stagnation

Risikerer medarbejderen siger op

Individ Gruppe Ledelse Organisation



Kom godt tilbage på arbejdet

Trappeprincippet - de 10 trin

- 1) Mød op på arbejdspladsen før opstart – gradvis tilvænning.



Kom godt tilbage på arbejdet

Trappeprincippet - de 10 trin

2) Plan for opstart laves og aftales ml. leder og medarbejder
4 uger af gangen

Specifikke arbejdstider men skal være fleksibel

Plan kan evt. laves med psykologen først.



Kom godt tilbage på arbejdet

Trappeprincippet - de 10 trin

- 3) Nedsat arbejdstid i starten – øges gradvist over ca. 8-12 uger
Mandag – onsdag – fredag 1/2 dag (hviledag tirs- og torsdag)
Kun plan for 4 uger af gangen
Optrapning bør ikke være halve og hele år.



Kom godt tilbage på arbejdet

Trappeprincippet - de 10 trin

- 4) Husk pauser og deltag i frokost og sociale arrangementer
Det er "genoptræning".



Kom godt tilbage på arbejdet

Trappeprincippet - de 10 trin

5) De første arbejdsdage kun få opgaver



Kom godt tilbage på arbejdet

Trappeprincippet - de 10 trin

6) Opgaverne: nemme, konfliktfri og ingen stramme deadlines



Kom godt tilbage på arbejdet

Trappeprincippet - de 10 trin

- 7) De fysiske rammer (fx en rolig plads el. arbejde hjemme ind imellem)



Kom godt tilbage på arbejdet Trappeprincippet - de 10 trin

8) "Fredning" overvejes (fra fx telefon, opgaver etc.)



Kom godt tilbage på arbejdet Trappeprincippet - de 10 trin

9) Leder melder ud til kollegaer om arbejdstid og opgaver



Kom godt tilbage på arbejdet

Trappeprincippet - de 10 trin

10) Faste møder med leder bookes i kalender hver 14. dag



5 faldgruber

Leder og medarbejder glemmer at mødes jævnligt

Man speeder for hurtigt op

Man speeder for langsomt op

Kollegaerne bliver utålmodige – fordi de selv er pressede

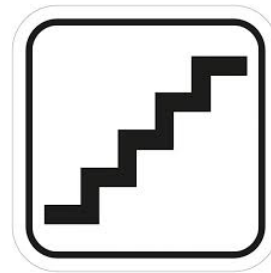
Medarbejderen søger væk.



Kom godt tilbage på arbejdet

Trappeprincippet - de 10 trin

- 1) Mød op på arbejdspladsen før opstart – gradvis tilvænning
- 2) Plan for opstart laves og aftales ml. leder og medarbejder
- 3) Nedsat arbejdstid i starten – øges gradvist over ca. 8-12 uger
- 4) Husk pauser og deltag i frokost og sociale arrangementer
- 5) De første arbejdsdage kun få opgaver
- 6) Opgaverne: nemme, konfliktfri og ingen stramme deadlines
- 7) De fysiske rammer (fx en rolig plads el. arbejde hjemme)
- 8) "Fredning" overvejes (fra fx telefon, opgaver etc.)
- 9) Leder melder ud til kollegaer om arbejdstid og opgaver
- 10) Faste møder med leder bookes i kalender hver 14. dag



Grow People



www.growpeople.dk

Pernille Rasmussen, erhvervspsykolog

E-mail: pernille@growpeople.dk

26 11 50 21