

STRESSAMBASSADØREN

INVESTERINGEN SOM ALLE VIRKSOMHEDER
HAR PENGE TIL OG SOM INGEN HAR RÅD TIL
AT LADE VÆRE.





VORES VISION ER AT GØRE STRESSFOREBYGGELSE OG BEHANDLING STÆRKERE

Stressambassadøren er et koncept der håndterer stress i organisationen, i teamet og hos den enkelte medarbejder.

Vi vil oplyse om stress – da det er en kæmpe udfordring for virksomhederne, deres medarbejdere og for vores samfund.

Visionen er at skabe en hverdag hvor alle lever i balance med sig selv og hinanden – uden stress. Vi tror på, at vi alle bliver mere effektive og produktive, får bedre livskvalitet, bliver dygtigere og bedre medarbejdere, chefer og kollegaer – uden stress.

Vi har lavet et koncept som alle virksomheder har penge til og som ingen virksomheder har råd til ikke at investere i.

Stressambassadøren arbejder forebyggende og sætter ind før skaden er sket. Derved sparer virksomheden penge og deres medarbejdere kan udvikle sig i stressfrie miljøer, uden daglige sygdommeldinger og voldsomme stresssymptomer til følge.



HVAD KOSTER STRESS FOR VIRKSOMHEDEN?

Månedsløn	35.000 kr.
Arbejdsgiverdel af pension	8 %
Ferietillæg	1 %
Samlet lønomkostning	38.150 kr.
Gennemsnitlige sygemeldinger varer	15 uger
Stressrelaterede sygeeldinger om året	3 medarb.
Timer en vikar skal bruge for at dække en medarbejdertime	1,40
Omkostninger ved heltidssygemelding (141.000 kr.)	423.000 kr.





ØVRIGE STRESSRELATEREDE OMKOSTNINGER

- Nedsat arbejdsevne før og efter sygemeldingen.
- Øget stresspåvirkning hos kollegaer.
- Overarbejde hos kollegaer.
- Nedsat produktivitet blandt kollegaer.
- Produktionstab.
- Omkostninger til rekruttering af nye medarbejdere, hvis de stressramte ikke vender tilbage.
- Dårlig omtale af virksomheden.
- Omkostninger til stresscoaching eller psykoterapeuthjælp.

- Stressede medarbejdere er mindre produktive.
- Pressede medarbejdere har mindre overblik og laver flere fejl.
- En stresset hjerne lukker af for nytænkning, kreativitet og vidensdeling.
- Kollegaer til en sygemeldt bliver mere pressede og skal håndtere en svær situation.
- Ekstra ledelsestid til at hjælpe både den stressramte medarbejder og kollegaer.



FAKTA OMKRING STRESS

500.000

danskere føler sig udrændte på jobbet pga. stress.

For 52%

vedkommende er arbejdet den største kilde til stress.

Ca.
450.000

danskere - svarende til 13 % føler sig nervøse eller stressede dagligt (2013).

1,5 million

ekstra fraværsgange pga. sygdom om året pga. stress.

Over
halvdelen

af små og mellemstore virksomheder har inden for de seneste to år haft en eller flere langtidssygemeldte medarbejdere, grundet stress. Men kun hver tiende virksomhed mener, at de har et stressproblem.

27 mia.
kr. årligt

Sygefravær grundet arbejdsbetinget stress koster det danske samfund 27 mia. kr. årligt.

Hver
femte

der bliver syg af stress, risikerer at miste sit job.

35.000

danskere er sygemeldte pga. stress - hver dag.

I år
2020

bliver stress og depressioner de væsentligste kilder til sygdom.



RESULTAT AF STRESSHÅNDTERING I DANSK ORGANISATION

En større international virksomhed med en mindre dansk afdeling bestående af 300 medarbejdere startede for 10 år siden en stressforebyggelsesproces. Nogle af de direkte resultater af indsatsen har været:

- Væsentligt nedsat sygefravær grundet stress – 75% det første år.
- 1 person har forladt organisationen grundet stress på 5 år.
- Bedre psykisk arbejdsmiljø.
- Samlede udgifter til stress reduceret med 70%.
- Bedre branding/image i forhold til konkurrenter og samarbejdspartnere.

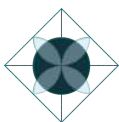




RESULTATERNE ER OPNÅET GENNEM:

- Anerkendelse af at stress er en udfordring for virksomheden og villighed til at kigge på hvilken del af virksomhedskulturen der genererer stress.
- Sikkerhed i jobbet hos den stressramte - den stressramte har et job bagefter.
- Fjernelse af tabuisering ved at tale om det.
- Trust (Tillid/tryghed) i organisationen har været yderst vigtig.
- Undervisning i hvad stress er - eksperter fortalte om stress og mental og social sundhed.
- Øget opmærksomhed på stresssymptomer hos medarbejdere gennem undervisning.

- Foredrag til samarbejdspartnere, kunder og familimedlemmer - god branding af virksomhedens sociale profil.
- Tilbud om stresscoaching til medarbejdere på et tidligt tidspunkt, så det var forebyggende.
- HR havde mandat til at give medarbejdere en coach, de enkelte afdelinger betalte regningen.
- Medarbejdere fik adgang til fysiske helbredstjek, mindfulness, søvn-, kost- og træningsvejledning.



FORESLAG TIL INVESTERING

20 online licenser årligt (over 5 år):
Ugentlige podcasts, artikler,
stresstest og opgaver

12.000 kr.

3 foredrag årligt: stressfrie
organisationer, stressfrie teams,
stressfrie medarbejdere,
kostvejledning, træningsvejledning.

13.000 kr.

I alt (årligt):

25.000 kr.

Tilkøbsydelser:

Stresscoaching

1.500 kr. pr. time

Udvikling af team stressstrategier

1.500 kr. pr. time

Yoga

1.000 kr. pr. time

Individuelle trænings- kostprogrammer,
incl. opfølgning 3 måneder

5.000 kr. pr. medarb.

Stressambassadør certificering
(Ledere og HR-partnere, der uddannes
som specialister i stresshåndtering)

20.000 kr. pr. medarb.



HVEM STÅR BAG STRESSAMBASSADØREN?

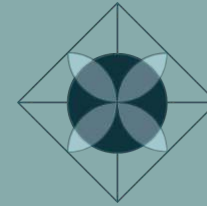
Jesper Peter Rasmussen, Msc. in Organisations og psykoterapeut (MP) er stifter af Stressambassadøren.

Han har i årevis arbejdet med lederudvikling og har gennem sit konsulentfirma [Core-Life](#), samarbejdet med flere store og mellemstore virksomheder, heriblandt Nordea, Danske Bank, COOP, COWI, Bankinvest og NOVO.

Jesper har tidligere specialiseret sig i parterapi hvor han har lavet TV på Kanal 4 og DR2. Derudover har han skrevet mange artikler og blogs bl.a. om stress, personligt lederskab, forandringsprocesser, modstand og livsstil.

I 2015 udgav Jesper bogen GESTALT –vejen til øget awareness og har netop færdiggjort manuskriptet til sin næste bog med arbejdstitlen: Stressambassadøren –sådan skaber jeg en hverdag uden stress.





STRESSAMBASSADØREN
TAK FOR JERES
TID



Jesper Peter Rasmussen
jr@stressamb.dk
(+45) 27 11 67 67

Cecilie Anna Skaarup
cs@stressamb.dk
(+45) 29 89 07 07

Læs mere om os på:
www.stressamb.dk

