



STRESSAMBASSADØREN



Human Support

Tak fordi du har vist interesse for Stressambassadøren og HUMANSupport.

Vi understøtter din sundhed gennem vores unikke behandlingskoncept hos Stressambassadøren og vores forebyggelses koncept til virksomheder på humansupport.dk.

Vores behandling og forebyggelse består af en kombination af personlig kontakt og online produkter, der gør vores behandlinger og stressforebyggelse effektiv og bæredygtig.

Med et større fokus på sundhed udvides vores kapacitet og personlige og professionelle udviklingsrum. Dette er ikke kun grundstenen i vores behandling, men skaber også mere overskud, bedre balance og højere livs- og arbejds kvalitet.

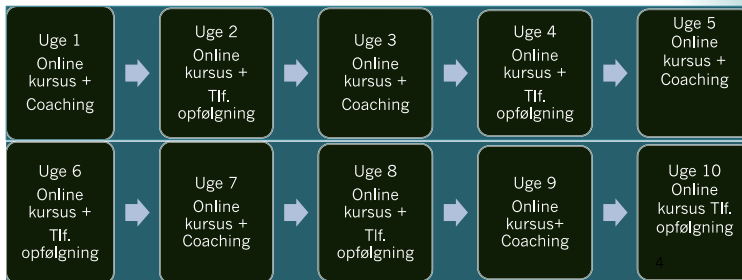
Behandling skal til for at fjerne symptomer, så mennesker kan få bedre balance og livskvalitet. Behandling alene kan være tilstrækkeligt, men der er risiko for tilbagefald uden forebyggelse og ændring af strategier og vaner. Derfor fokuserer den sidste del af dit behandlingsforløb på ændring af den adfærd der skal ændres, så du ikke bliver stresset igen.

Hvilke produkter har vi?

Vores produkter er fleksible i forhold til omfang og struktur, så du får den behandling som du har brug for. Vi har 2 basis produkter i vores behandlingspakke:

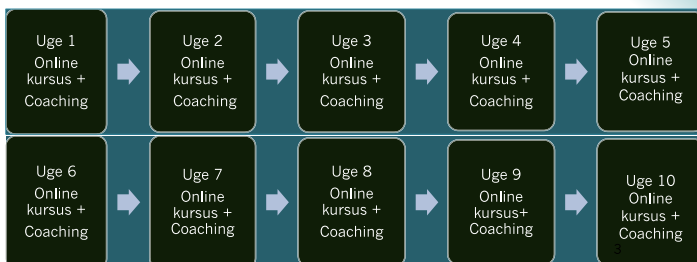
HUMANSupport – Basis behandling

12 Online moduler - Behandling á 45 min - 15 min. tlf. opfølgning på onlinemodulerne og kundens situation - 5 timer i alt - 10-15 uger



HUMANSupport – Udvidet behandling

12 Online moduler - Behandling á 45 min – 7,5 timer i alt - 12-17 uger



HUMANsupport – Online moduler 1-12

Alle vores online moduler indeholder en kort oplysende tekst (også som podcast), en podcast samt en ugens opgave, der skal sikre progressionen i behandlingen.

1. Hvad er stress og hvad er symptomerne på stress – lavthængende frugter.
2. Identificering af egen stress ud fra stresskala og spørgeskema.
3. Hvordan håndterer jeg ydre pres og påvirkninger.
4. Hvile og søvns betydning for forebyggelse af stress.
5. Motivation, bevægelse og kropssansninger og hvordan jeg motionerer mest hensigtsmæssigt.
6. Kost ud fra et stressperspektiv.
7. Balanceret intelligent lederskab, hvordan du balancerer dine intelligenser.
8. Angst, depression og det personlige lederskab.
9. Egne overbevisninger - Når mine egne forventninger og mål stresser mig.
10. Mine egne nye stressmålsætninger, hvor skal jeg sætte ind?

Ekstra: 1. Min egen stress historie + stresslivslinje.
2. Hvordan jeg bedst vender tilbage på arbejde efter en sygemelding.

HUMANsupport/Stressambassadøren – hvilken effekt?

Flere af vores samarbejdspartnere har målt kvaliteten i vores arbejde og resultatet viser, at vi har en meget høj succesrate på vores produkter.

Derudover kan du og din arbejdsplads glæde sig over de øvrige positive følgevirkninger vores behandlingskoncept har heriblandt:

- Brugere oplever at de får konkret hjælp til problemstillinger.
- Ændring af adfærdsmønstre hos brugerne – Bedre til at sige til og fra, flere aktive pauser, mere motion.
- Større samhørighed med kollegaer.
- Bedre samarbejde med nærmeste leder.
- Nedsat sygefravær grundet stress.
- Færre personer forlader deres arbejdsplads grundet stress.
- Bedre psykisk arbejdsmiljø.

Vores behandlere

HUMANSupport har et landsdækkende behandlerkorps, der dels fungerer som behandlere og dels som supportere i vores callcenter.

Vores behandlere er dygtige og veluddannede og har blandt andet flg. kompetencer:

Psykiatere eller Psykologer, der alle har efteruddannelse i stress, angst og depression.

Derudover har behandlerne tillægsuddannelser, heriblandt:

- Organisationskonsulenter
- Coaches
- Sygeplejersker
- Pædagoger
- Fysioterapeuter
- Kiropraktorer
- Diætister

For at sikre vores kvalitetsudvikling deltager vores behandlere i løbende kompetenceudvikling:

- Supervision – min. 3 gange årligt
- 2 årlige udviklingsseminarer
- Akut supervision

Du kan læse mere om vores behandlere og deres kompetencer [her](#).

Vi håber at du og din arbejdsplads får glæde af vores behandlingsforløb. I kan altid kontakte Jesper Peter Rasmussen for yderligere information og spørgsmål på tlf. 27116767 eller jr@humansupport.dk.

Vi kommer også gerne ud til din virksomhed til en uforpligtende præsentation af vores sundheds- og stressforebyggelsesprodukter.

Mange hilsener

Jesper Peter Rasmussen

Direktør