

Priser for workshops med ”Rundt om Stress”

Generelt om workshops

Vores filosofi er, at det er mest effektivt at skabe trivsel og forebygge stress, hvis udgangspunktet er en fælles platform. Det er fordi, stress opleves individuelt men oftest opstår i relationen med andre. Da lederen er en del af denne relation, anbefaler vi altid, at lederen er med som deltager.

Ved højere deltagerantal eller hvis I har andre ønsker til form eller indhold, kan vi udarbejde en løsning.

Workshops

Basis spilsession

Workshoppens formål er at forebygge stress og styrke trivsel på arbejdspladsen.

Vi spiller brætspillet ”Rundt om Stress”, og gennem dialogen i spillet bygges bro mellem individuelle behov og fælles handling. Med udgangspunkt i emnet stress tager spillet fat på de faktorer, der skaber hindringer for trivsel, og afdækker mulighederne for at handle i forhold til dem.

Resultatet er at der bliver sat ord på tabuerne og skabt et fælles afsæt for bedre trivsel.

Forudsætninger: Ingen

Varighed: 2,5 timer

Program:

- Introduktion
- Spilsession
- Opsamling

Deltagerantal: 4-8 personer

Trivsels-handleplan

Formålet er at konkretisere, hvordan det videre arbejde med trivsel skal foregå.

Med udgangspunkt i en Basis Spilsession afdækker vi mulighederne for at arbejde konkret med trivsel og stressforebyggelse – både for den enkelte medarbejder og hele gruppen.

Resultatet er en individuel handleplan for hver deltager, med personlige såvel som fælles mål og vejen til at nå dem.

Forudsætninger: Ingen

Varighed: 3,5 timer

Program:

- Introduktion
- Spilsession
- Opsamling
- Handleplan

Deltagerantal: 4-8 personer

Facilitatorworkshop

Denne workshop har til formål at uddanne personer, som skal afvikle spilsessioner med medarbejdere og ledere i virksomheden. Vi gennemgår hvordan man introducerer til spillet, afvikler spilsessionen og samler op bagefter. Vi kommer også ind på hvilke spørgekort, der egner sig til bestemte formål, og hvilke tillægsspørgsmål man kan stille for at berige dialogen. Desuden ser vi på, hvordan man kan perspektivere pointerne fra spilsessionen i forhold til trivsel.

Til sidst taler vi om forskellige muligheder for at følge op på spilsessionen.

Resultatet er at klæde deltagerne på til selv at gå ud og facilitere spilsessioner med "Rundt om Stress".

Forudsætninger: Viden om trivsel og stress er en fordel men ikke obligatorisk.

Varighed: 2,5 timer

Program:

- Introduktion
- Kort spilsession
- Undervisning
- Opsamling

Deltagerantal: 1-8 personer

Game Group forbeholder sig ret til uden varsel at ændre kursusindhold.

Game Group I/S
Hyskenstræde 6
1207 København K

info@gamegroup.dk
www.gamegroup.dk

Tlf: +45 6170 9926
CVR: 29 65 11 67