

Introduktion

“Stresshåndtering i praksis” er en praktisk håndbog. Den udgives som supplement til PsykiatriFondens bog “Stressbogen”, der er skrevet af førende eksperter på området. Alle har på forskellig vis indgående kendskab til stress og arbejdsmarkedet.

De forskellige bidrag sætter fokus på, hvad stress er, og hvordan stress kan håndteres, hvilke konsekvenser stress kan have for både den enkelte og for virksomheder, og hvordan virksomhederne kan skabe et godt psykisk arbejdsmiljø.

Håndbogen “Stresshåndtering i praksis” er en konkret vejledning til, hvordan man kan håndtere og dermed reducere stress.

Bogen giver konkrete anvisninger, så både ledelse og medarbejder kan identificere – og dermed ændre – de vilkår, der udløser stress.

Bogens “10 råd til stresshåndtering” giver læseren en lettilgængelig vejledning i, hvordan man individuelt via relativt enkle metoder kan reducere og håndtere stress. “5 råd til arbejdspladsen” giver en overordnet vejledning til arbejdsgiverne.