

GL
Att. Inge Nørgaard

14-10-2013

Opsamling på projekt Travlhed-stress/arbejde-fritid. Gammel Hellerup Gymnasium

Hermed følger som ønsket en kort opsamling på ovennævnte projekt.

Formål

Projektets formål var at følge op på en tidligere gennemført medarbejderundersøgelse, hvor et af de udpegede indsatsområder var travlhed-stress.

Den gennemførte proces

Der har været gennemført flg. aktiviteter:

1. Stresshåndtering hos lærere og elever. Oplæg ved Bo Netterstrøm og Mette Bauer. Ca. 60 deltagere.
2. Tur til ZOO: ”Stress i ZOO”. Oplæg om og iagttagelse af stress hos dyr. Ca. 25 deltagere.
3. Latteryoga med lærerne på GHG. Aktiviteter for at gøre GHG stressfrit. Ca. 25 deltagere.
4. Oplæg om mindfulness ved Antonia Sumbundu. Opmærksomhed om behagelige oplevelser. Ca. 20 deltagere.

Opnåede resultater

Det er min og planlæggerens vurdering, at de gennemførte aktiviteter har været en succes og haft god opbakning. Vi har igen fået sat fokus på diskussionen om stress c. travlhed. Hvad kan vi i fællesskab gøre for at blive bedre til at håndtere og minimere stress. Det er endvidere tydeligt, at det er blevet mere legitimt at tale om det.

Der vil fortsat i PR, SU, bestyrelsen og andre fora være fokus på dette.

Med venlig hilsen

Jørgen Rasmussen