

2015

Trelleborgs Kommun

Modersmåsenhet

Dokument:

Handlingsplan: Stresshantering

[Stress beskrivs som den påfrestning som människan utsätts för när krav och förväntningar inte stämmer överens med vad hon förmår och kan. Stress uppstår inte bara vid alltför höga krav utan även vid den understimulering som t.ex. ett alltför monotont arbete]

Syftet med stresshantering är att stimulera och påverka individen till att göra bättre livsstilsval och öka intresse för den egna hälsan och inspirera till ett större ansvarstagande för eget och andras välmående.

Modersmåslärarnas handlingsplan för stresshantering på arbetsplatsen.

Vad	När	Hur	Vem
Planering av schema.	Terminsstart Vid behov.	Använd schemapärmen, samarbeta med kollegor, skriv eller ring till skolor och be dem skicka schema och föreslagna tider digitalt. Lunch efter 5 timmars arbetstid.	Modersmåsläraren Språkgruppen Processledaren
Resor mellan skolor	Terminsstart Vid behov	Undvik att köra till samma skola flera gånger. Planera tillräckligt med restid mellan skolorna. Diskutera schemat med processledare vid ev. behov av stöd.	Modersmåsläraren Processledaren
Ledighet/sjukanmälan	När elev eller lärare är sjuka.	När eleven startar modersmålsundervisning. Föräldrakvällar Informationsblad	Rektor Processledare Modersmåslärare
Ta ansvar för din egen arbetssituation.	Alltid	Svara på skyddsrondans frågor. Diskutera på APT & ledningen.	Modersmåsläraren
Tunga lyft.	Vid byte av skola.	Be om förvaringsplats på andra skolor.	Modersmåslärare
Negativ stress	Vid hög arbetsbelastning eller annat.	Prioritera arbetsuppgifter eller kontakta din processledare eller rektor.	Modersmåsläraren Processledare Rektor
Nyanställda	Arbetsstart	Hämta Introduktionsplanen för nyanställda på fc	Modersmåsläraren Processledare
Friskvård	Under hela läsåret.	Använda friskvårdsförmånen samt delta i kammungympan. Vid ev. frågor kontakta hälsoinspiratörer.	Modersmåslärarna
Kompetensutveckling (stress)	1ggr/termin	Arbetslagsmöte	Modersmåslärare Processledare Rektor
Medarbetar & lönesamtal	1ggr/ läsår	Minst 1 timme samtal. Diskutera egen arbetsmiljö.	Modersmåslärare Rektor
Uppföljning av stress på arbetsplats.	2ggr/ läsår	NMI & Skyddsronnd	Skyddsombud Rektor