

Coachinghuset

Tanja Gudiksen

Få færre  
og en

**sygemeldinger  
bedre bundlinje**

- med en stresscoach



Sæt  
fokus på  
trivslen

**Coachinghuset Tanja Gudiksen**

Dragstrupvej 103, Dragstrup, 7950 Erslev  
Tlf: 60-898874, mail@tanjagudiksen.dk

[www.tanjagudiksen.dk](http://www.tanjagudiksen.dk)

## Undgå den dyre løsning og invester i en stresscoach

### ” Kunderne udtaler...

**BILA A/S på Mors har fast tilknyttet stresscoach Tanja Gudiksen til virksomheden. De har en klippekortordning som gør, at de løbende kan trække på hende, når behovet opstår.**

Økonomichef på BILA Jens Erik Majgaard siger: *”Ved at have et fast samarbejde med stress-coach Tanja Gudiksen, kan vi mærke, at medarbejderne får konkret hjælp og værktøjer til at tackle stress.”*

*”Vi oplever, at nogle af vores medarbejdere har nemmere ved at tale om problemer på jobbet eller hjemmefronten med en ekstern end med deres leder.”*

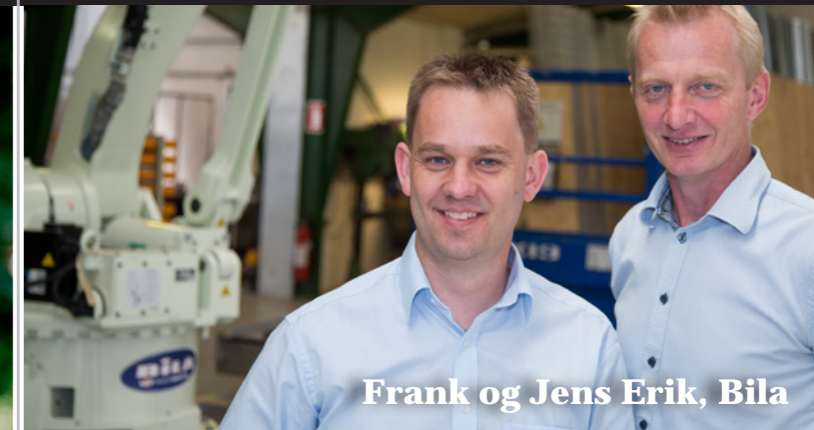
*”Der er det virkelig godt at have én, som har forstand på at håndtere det personlige og arbejdsmæssige. Så med Tanja Gudiksen har vi fået et rigtig godt værktøj til at fastholde og udvikle vores medarbejdere. Tilmed synes vi, at Tanja Gudiksen er rigtig god til at se tingene fra begge sider. Og økonomisk set, så kan du give medarbejderen fire coachsessioner for én syge-dags udgifter, så det er bestemt en god investering.”*



.....Så med Tanja Gudiksen har vi fået et rigtig godt værktøj til at fastholde og udvikle vores medarbejdere.

Tilmed synes vi, at Tanja Gudiksen er rigtig god til at se tingene fra begge sider.....

**Jens Erik Majgaard**



Frank og Jens Erik, BILA

### ” Kunderne udtaler...

**Frank Boll er ansat på BILA A/S. Tidligere var han produktionschef, og han blev for et par år siden ramt af stress. Det har også betydet en sygemelding undervejs.**

Frank Boll har gennem sit arbejde haft samtaler med stress-coach Tanja Gudiksen. I starten var det 1 gang om ugen, nu er det hver måned og målet er en gang i kvartalet. Frank fortæller:

*”Det er helt vildt, hvad hun har gjort. Jeg har fået så mange værktøjer, jeg kan bruge, det er rigtig godt.”*

*”Tanja Gudiksen har hjulpet mig med at finde ind til mine personlige værdier, og hvad der lader mig op, så jeg kan prioritere det. Hun har også givet mig redskaber til at arbejde på en anden måde. Det svære er så at lave sine vaner om, det sker ikke bare lige, men er noget jeg over mig i hele tiden.”*

*”Jeg har også gået til psykolog i denne periode, men det har slet ikke givet mig de værktøjer og den indsigt til andre redskaber, som jeg kan bruge frem-over i mit arbejde.”*

*”Jeg har fået rigtig meget ud af timerne hos Tanja.”*



## Skab trivsel

Tag hånd om dine medarbejdere. Gør stress-coaching til et medarbejdertilbud og spar sygedage.

→ Investér i en stress-robust medarbejder - et attraktivt alternativ til en sygemelding.

Det er en investering, som betaler sig. Både på den korte og lange bane. Lad os tage en snak om, hvad jeg kan hjælpe Jer med. Sammen finder vi en løsning, som er skræddersyet netop til jeres behov.

### Stress koster

Stress koster. Både for arbejdspladsen, medarbejderen og for samfundet.

**Det koster en stress-ramt medarbejder:**

- Det koster ca. 500.000 kr. at erstatte en sygemeldt medarbejder med akademisk uddannelse
- Det koster ca. 300.000 kr. at erstatte en sygemeldt medarbejder uden akademisk uddannelse.

Kilde: Chefspsykolog Kurt Kørner, Danfoss

- Det koster op mod en million kroner at have en langtidssygemeldt medarbejder og fire millioner kroner at have en langtidssygemeldt leder i 50.000 kroners klassen.

Kilde: Teknologirådet og Statens Institut for Folkesundhed

Det får I ud af samarbejdet:

- Bedre trivsel
- + Større effektivitet
- + Færre sygedage

Bedre bundlinie

## Spar sygedage

-Gør stress-coaching til et medarbejdertilbud

Du er allerede opmærksom på, at medarbejderne er virksomhedens vigtigste ressource. Én af udfordringen ved ledelse i dag er derfor:

Hvordan du passer på denne ressource, så den bliver langtidsholdbar og robust?

Specielt i en hverdag, der konstant er fyldt med deadlines, møder og højt tempo.

→ Gør din virksomhed stress-robust, og tag hånd om dine medarbejdere!

### Stress smitter

Stress har den ubehagelige egenskab at den smitter. Måske har du selv mærket, hvordan det påvirker stemningen?

Stressede ledere er dårligere til at lede deres medarbejdere, og medarbejderne får selv følelsen af at være stresset. En stresset kollega har en negativ indflydelse i teamet og stressede medarbejdere præsterer ikke deres bedste.

### Aftalen kan omhandle:

- Stresscoaching af medarbejderne
- Temadage om trivsel og stress på arbejdspladsen
- Udarbejdelse af - eller sparring på stress- og trivselspolitik
- Stress-management kurser, hvor ledere og medarbejdere hver især bliver klædt på til at spotte stress i organisationen.



Eller en kombination af ovenstående. Mulighederne er mange. Med 10 sessioner vil de fleste være langt ift. deres situation.

Ps. I kan få klippekort til ordningen, så det går nemt og hurtigt, når der skal sættes ind.

## Coachinghuset Tanja Gudiksen

Dragstrupvej 103, Dragstrup, 7950 Erslev  
Tlf: 60-898874, mail@tanjagudiksen.dk



[www.tanjagudiksen.dk](http://www.tanjagudiksen.dk)

# Om Tanja

Tanja Gudiksen er uddannet revisor (HD), og har gennem en årrække arbejdet med optimering. Tanja driver i dag sit eget firma med speciale i stress og trivsel på arbejdspladsen. Hun er certificeret stresscoach fra Matzau Erhvervspsykologer og har også en coachuddannelse fra Manning Inspire, Sofia Mannings internationalt godkendte coachuddannelse.

Hun ajourfører sig indenfor stressforskningen og tilegner sig løbende ny viden inden for faget gennem efteruddannelse og kurser mv.

Tanjas særlige styrke er hendes store faglige viden, og ikke mindst hendes evne til at omsætte det til daglig praksis. Hendes økonomiske baggrund betyder, at hun i sit arbejde altid har fokus på både bundlinjen og trivslen - til gavn for alle parter.

## Book møde

Book et uforpligtende møde på 60-898874 eller [mail@tanjagudiksen.dk](mailto:mail@tanjagudiksen.dk) til en indledende snak om, hvordan vi finder den bedste løsning til Jeres virksomhed.



**Bonus: Bedre udnyttelse af Jeres menneskelige ressourcer!**

Undgå den dyre løsning og invester i en stresscoach. En investering der påvirker både virksomhedens hårde og bløde mål i positiv retning.

## Det opnår I ved trivsels-coaching:

- **Motiverede og engagerede medarbejdere**
- **Fastholdelse dine bedste medarbejdere**
- **Økonomisk → et meget billigt alternativ til sygemeldinger**

## Coachinghuset Tanja Gudiksen

Dragstrupvej 103, Dragstrup, 7950 Erslev  
Tlf: 60-898874, [mail@tanjagudiksen.dk](mailto:mail@tanjagudiksen.dk)

[www.tanjagudiksen.dk](http://www.tanjagudiksen.dk)

