



Branche  
Fællesskab  
Arbejds miljø  
Velfærd og Offentlig administration



Website

# 5 MINUTTER MOD STRESS



**Konkrete råd og tips:** Sådan hjælper du medarbejderne



Lær af andre med et klik:

Sådan tackler vi stress.  
Mød eksperter og hør andres erfaringer i en række korte videoer



Find værktøjet "5 minutter mod stress" her:

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

# Vi har gjort det nemt for dig

Det tager kun 5 minutter

"5 minutter mod stress" er et website med korte og præcise tekster og videoer om stress. På få minutter kan du få konkrete råd og tips til, hvordan du som leder kommer videre i ar-

bejdet mod stress på arbejdspladsen. Du finder det hele på samme website, hvor du også kan downloade podcasts med eksperter.



Her finder du 5 minutter mod stress: [www.femminutter.dk](http://www.femminutter.dk)



"Førstehjælp til lederen:  
Når stressen rammer"

"Prioritér!  
Alt er ikke  
lige vigtigt"

"Den svære  
samtale"

"Stop stres-  
sen før den  
opstår"

"Tre tips til chefen mod stress"