



AEROTEAM
Training Solutions

MAYDAY STRESS MANAGEMENT

Et spil om din virkelighed

MAYDAY er et scenariebaseret læringsspil, som tager udgangspunkt i en fiktiv virksomhed og et team under pres.

Spillet handler om at få teamet til at løse sine kerneopgaver - uden at de går ned med stress.

Den interaktive brug af diskussioner, samarbejde og refleksioner bidrager til at skabe en struktur og kultur, der kan forebygge og håndtere stress. Spilleets indsigter kan overføres til dit eget arbejdsmiljø og virkelighed.

Du kan bidrage til at gøre noget ved stress. Før det er for sent.

Har I en stærk **kultur** og **struktur** mod stress?

Stress har store fysiske og kognitive konsekvenser - både for dem, der rammes af stress, og for arbejdspladsen, der må undvære kollegaer i kortere eller længere tid på grund af sygdommeldinger.

Derfor er det vigtigt, at vi bliver i stand til at identificere, håndtere og forebygge stress. Proaktivt og effektivt.

Faktisk kan man spille sig til en bedre forståelse for at håndtere og forebygge stress.

Vil du være med?

BALANCÉR

Opgaver &
projekter

IDENTIFICÉR

Kollegaer
under pres

STYRK

Kulturen &
strukturen



Scan koden -
og bliv
klogere på
stress



+45 7950 8085



info@aeroteam.dk



AEROTEAM
Training Solutions

MAYDAY STRESS MANAGEMENT

A Game About Your Reality

MAYDAY is a scenario-based learning game which revolves around a fictitious organisation and a team under pressure.

The purpose of the game is to make the team solve their core tasks without suffering from stress.

The interactive use of discussions, teamwork, and reflections contribute to creating a structure and culture which can prevent and manage stress. Insights from the game can be transferred to your own environment and reality.

You can contribute to managing stress. Before it is too late.

Is your **culture** and **structure** stress resilient?

Stress has great physical and cognitive consequences - for those that become sick and for the workplace which must make do with absent colleagues for a shorter or longer period of time.

That is why it is crucial to be able to identify, manage, and prevent stress. Proactively and efficiently.

In fact, you can play your way to a better understanding of stress prevention and management.

Want to join?

BALANCE

Tasks &
projects

IDENTIFY

Colleagues
under pressure

STRENGTHEN

The culture
& structure



Scan the
code - and
get smarter
about stress



+45 7950 8085



info@aeroteam.dk