

Værktøj 1

Det der giver os energi

- Og det der dræner os for energi



TYDELIGHED?

MENING?

DIALOG?

HVILKET VÆRKTØJ?



Indhold

Introduktion	3
Formålet med dette værktøj	3
Arbejdsgruppens forberedelse	3
Processen trin for trin	4



Undervisning
& Forskning

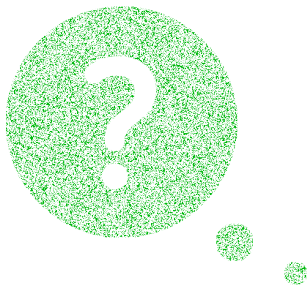
BrancheArbejdsmiljøRådet

Arbejdsmiljøsekretariatet
Stuðiestræde 3, 3. sal.
1455 København K
sekretariat@3bar.dk

September 2011
Tekst: Konsulent Gitte Daugaard, Luama og kmkom.dk
Layout: 1508 a/s og Karina Dam.

Styregruppen bag værktøjerne består af repræsentanter for KL, Danmarks Lærerforening, FOA – Fag og Arbejde, Skolelederforeningen, Gymnasieskolernes Lærerforening, Frie Skolers Lærerforening og Undervisningsministeriet. Værktøjerne er udviklet i samarbejde med 16 uddannelsesinstitutioner.

Læs mere om værktøjerne og få hjælp til at bruge dem på www.stressfrihverdag.dk og på www.arbejdsmiljoweb.dk



INTRODUKTION

Hvis I gerne vil arbejde med stress, men er i tvivl om, hvor I skal begynde, kan dette værktøj hjælpe jer med at afklare jeres behov. Værktøjet kan både bruges i jeres arbejdsgruppe til fælles undersøgelse og dialog i den samlede personalegruppe, i en afdeling eller i teamet/gruppen for at finde fælles stemning i det videre arbejde. Ved at inddrage alle i overvejelserne om, hvordan I skal arbejde med stress, er der større chance for ejerskab, involvering og følgeskab.

Værktøjet kan endvidere anvendes som et supplement til jeres APV eller trivselsundersøgelse.

Dette værktøj giver jer en række redskaber til at undersøge, hvilke dele af arbejdet, der giver energi og hvilke, der dræner for energi, samt hvad vi kan ændre på, og hvad vi må acceptere. Dette kan i sig selv virke afklarende. I denne øvelse skal I vælge det værktøj, som I vil bruge i jeres indsats for at forebygge og håndtere stress.

FORMÅLET MED DETTE VÆRKTØJ

Formålet er at afklare, hvad der på jeres arbejdsplads er mest behov for at arbejde med i indsatsen for at forebygge og håndtere stress.

Har I behov for at sætte fokus på tydelighed, dialog eller mening? Er der et eller flere af værktøjerne, som forekommer særligt relevante at gå i gang med?

Øvelsen kan spore jer ind på, hvad I skal arbejde videre med. I kan senere afklare, hvilke værktøjer der bedst understøtter jeres arbejde med dette.

ARBEJDSGRUPPENS FORBEREDELSE

Det er hensigtsmæssigt, at arbejdsgruppen er fortrolig med hjemmesiden, tilgangen og værktøjerne, inden denne øvelse sættes i gang.

I skal i arbejdsgruppen først og fremmest beslutte, om I vil bruge øvelsen til jeres egen gruppe, på hele personalegruppen eller kun for dele, f. eks. afdeling, arbejdsgruppe eller team. Overvej, hvordan I vil bruge denne indledende øvelse.

Øvelsen kan både bruges til at træffe en beslutning om det ene eller det andet værktøj eller som en fælles indledning til jeres arbejde med stress, hvor arbejdsgruppen får hørt alle og bruger dette til at træffe beslutning om det videre forløb. Det afgørende er, at I har gjort jer klart, hvad I vil, og hvorfor I vil det.

Beslut jer for, hvor meget tid I vil sætte af til øvelsen. Den kan gennemføres på mellem 1 og 3 timer, afhængigt af, hvor mange I er, og hvor meget dialog I ønsker.

Hvis I bruger øvelsen som fælles indledning for processen for hele personalegruppen kan I følge denne vejledning for processen. Har I valgt kun at bruge den internt i arbejdsgruppen, kan I bruge de elementer, der er relevante i forhold til dette.

PROCESSEN TRIN FOR TRIN

1. Indledning af mødet

Forklar hvorfor I holder dette møde, og hvad I ønsker, der kommer ud af det. Hvilke tanker har I, om hvordan processen skal forløbe? Hvad skal kollegerne tage stilling til, og hvad skal de bidrage aktivt med?

2. Oplæg

Hold et kort oplæg om mulighederne for at arbejde med forebyggelse og håndtering af stress på arbejdspladsen. På hjemmesiden kan I finde inspiration til at udarbejde jeres eget oplæg. Se f.eks www.stressfrihverdag.dk under "Om stress", hvor I kan finde informationer til oplægget. I kan også med fordel dele informationerne fra hjemmesiden ud inden dagen.

I skal primært navigere i forhold til, hvad der har inspireret jer i arbejdsgruppen, og hvad I tænker vil være en god indledning på netop jeres arbejdsplads. I kan vælge at bede kollegerne orientere sig på hjemmesiden, inden I mødes, så I har et fælles udgangspunkt for dialogen.

3. Giv plads til spørgsmål og refleksioner

Undgå en lang diskussion efter jeres oplæg. Giv mulighed for spørgsmål, kommentarer og refleksioner, men sørg for at holde fokus på, at I skal videre med øvelsen.

4. Øvelse med henblik på at finde det, der giver, og det der dræner

Det kan være fornuftigt, at I siger, at dette ikke er en øvelse i at kortlægge alt det, der giver stress. Det er en øvelse i at "finde det, vi vil arbejde med for at begrænse og forebygge stress". Der vil helt sikkert være en række udefra kommende forhold, som I intet kan stille op overfor. Brug energien på det, I kan gøre noget ved.

Øvelsen skal ikke tage meget mere end 1 time. Hold gruppestørrelser på ca. 5 personer. Der er god mening i, at mennesker, der arbejder sammen til dagligt, er i gruppe sammen, men I kan også godt mikse. I redskab 1 er en øvelsesvejledning, I kan uddele. Hjælp evt. med at lave skiftene fra den ene fase til den næste.

Forløbet i øvelsen er:

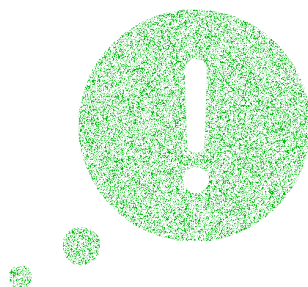
- a. Find det, der giver og det, der dræner dig.

Individuel forberedelse (5-7 minutter)

Skriv ned for dig selv, hvad der giver dig energi, og hvad der dræner dig for energi.

For eksempel:

- Find tre forhold i arbejdet og samarbejdet, som giver energi, giver dig glæde, mening og overskud i arbejdet.
- Find tre forhold i arbejdet og samarbejdet, som dræner dig for energi, skaber irritation, træthed og negativitet, og skriv det ned.



b. 1. fase: Dele og samle

Arbejde i grupper (15-20 minutter)

- Del jeres individuelle oplevelser med hinanden.
- Brug modellen "Rundt om kaninen", som I finder på hjemmesiden www.stressfrihverdag.dk under punktet "inden I går i gang".
- Er det muligt, så sammenfattes de individuelle punkter i nogle overordnede punkter.

c. 2. fase: Ordne

Arbejde i grupper (15-20 minutter)

- Undersøg i fællesskab;
 - Hvad kan og ønsker I at fastholde og udvikle?
 - Hvad kan og ønsker I at ændre på?
 - Hvad må I acceptere, men kan måske forholde jer anderledes til?

d. 3. fase: Beslutte

Arbejde i gruppe (15-20 minutter)

- Målet er at skabe mindre stress og mere arbejdsglæde.
- Hvad er der mest mening og energi i at arbejde med lige nu?

I skal nu sammen beslutte, hvad I kunne tænke jer at arbejde videre med. Når jeres mål er at skabe mindre stress og mere arbejdsglæde, hvilke af disse forhold tænker I så, der er mest mening i at arbejde med i første omgang? Hvilke af de tre niveauer relaterer det sig til: tydelighed, dialog eller mening? Hvilke værktøjer kunne være relevante?

Skriv forslag til indsats eller værktøj på flip-over, så det kan præsenteres i plenum.

5. Plenum

Få i plenum et overblik over de forskellige gruppers forslag. I kan vælge at lade grupperne præsentere én ad gangen, eller I kan vælge at deltagerne går rundt og ser, hvad hinanden har skrevet. Brug f. eks. "gallerimodellen" eller boarder, som I kan læse mere om på hjemmesiden under "Inden I går i gang". Vælg den form der passer til jeres formål, til antallet af deltagere og den tid, I har til rådighed.

6. Beslutning/inspiration

Hvis der skal tages beslutning på mødet, hvordan skal det så ske? Stemmer I eller noget andet?

Er mødet blot til inspiration, så takker arbejdsgruppen for input og fortæller om planerne for den videre proces.

7. Afslutning og den videre proces

Rund af og orienter om det videre forløb.

Dette værktøjshæfte indgår i en serie på 10 værktøjshæfter:

Værktøjer til de indledende faser:

Værktøj 1: "Det der giver os energi, og det der dræner os for energi"

Værktøj 2: "Det vi skal gøre, og det vi kan gøre, hvis der er tid og overskud!"

Værktøjer, der understøtter kommunikation og relationer:

Værktøj 3: "Møder der skaber mere klarhed. At arbejde med vores møder"

Værktøj 4: "Gode kollegiale samtaler – der støtter og udvikler"

Værktøjer med fokus udvikling:

Værktøj 5: "Det vi gør godt og gerne vil kendes på!"

Værktøj 6: "At dele "stjernestunder"

Stressværktøjer til individuelt brug:

Værktøj 7: "Kend din stress – tæm din stress!"

Værktøj 8: "De stressreducerende strategier"

Værktøj 9: "Pauser! Pauser hvor vi lader op"

Værktøj til brug for ledere:

Værktøj 10 "Lederens arbejde med stress – Samtaler med en medarbejder, der er stresset"



**Undervisning
& Forskning**

BrancheArbejdsmiljøRådet

I BrancheArbejdsmiljørådet Undervisning & Forskning samarbejder arbejdsgivere og arbejdstagere inden for undervisnings- og forskningsområdet om initiativer til at skabe et bedre arbejdsmiljø både fysisk og psykisk. Samarbejdet tager udgangspunkt i arbejdsmiljøloven og er formaliseret i BrancheArbejdsmiljørådet Undervisning & Forskning. BrancheArbejdsmiljørådet bistår arbejdspladserne med at skabe et godt arbejdsmiljø ved bl.a. at udarbejde informations- og vejledningsmateriale.

I BrancheArbejdsmiljørådet Undervisning & Forskning deltager repræsentanter for KL, Undervisningsministeriet, Ministeriet for videnskab, teknologi og udvikling, AC, Skolelederforeningen, Danmarks Lærerforening, Frie Skolers Lærerforening, Handelsskolernes Lærerforening, Uddannelsesforbundet og FOA – Fag og Arbejde.

Yderligere information om arbejdsmiljø i den offentlige og finansielle sektor på www.arbejdsmiljoweb.dk