



Håndtér følelsesmæssige krav på arbejdet

Bliv bevidst om det, der skaber arbejdsglæde for dig

Formål:

Brug værktøjet til at blive mere bevidst om, hvad der skaber arbejdsglæde for dig.

Det kan du:

Sæt fokus på arbejdsglæde og tænk på to situationer, hvor du oplevede at blive glad, stolt over eller engageret i dit arbejde. Beskriv følelsen og situationen, hvor du oplevede den.

Forslag til fælles erfaringsudveksling:

Øvelsen kan bruges som opvarmning til en fælles snak om jeres samarbejde og relationer med et anerkendende fokus.

Gennemgå øvelsen hver især, og præsentér efterfølgende på skift en af de situationer, I valgte at fokusere på.

Diskuter undervejs og afsluttende, hvad det siger om jeres evner og muligheder som gruppe. Det er tilladt at klappe jer selv på skulderen.

Brugssituation: Til dig som er nysgerrig på at finde ud af, hvad der giver dig arbejdsglæde.

Tovholdere som driver processen: Arbejds miljøgruppen.

Målgruppe som inddrages i arbejdet: Medarbejdere.

Forberedelsestid: 5 min.

Arbejdstid: 30 min.

Forberedelse



Download pdf og del med deltagerne



Udførelse



Tovholder introducerer værktøjet.



Tovholder sikrer sig at **alle forstår** opgaven.



Individuelt laver hver deltager opgaven.



I fællesskab samler I op på læringer fra det, I har tænkt. (brug evt. forslaget til fælles erfaringsudveksling).



Situation A - hvor du blev glad, stolt eller engageret på dit arbejde

1. Tænk på en situation, hvor du i særlig grad blev glad, stolt over eller engageret i dit arbejde.



2. Forestil dig situationen og beskriv, hvad det var i situationen, som vakte din følelse.



3. Hvad fortæller følelsen om, hvilke muligheder du ser i din fremtid eller relationer?



4. Hvad fortæller følelsen om, hvad der er vigtigt for dig?



Situation B - hvor du blev glad, stolt eller engageret på dit arbejde

1. Tænk på en situation, hvor du i særlig grad blev glad, stolt over eller engageret i dit arbejde.



2. Forestil dig situationen og beskriv, hvad det var i situationen, som vakte din følelse.



3. Hvad fortæller følelsen om, hvilke muligheder du ser i din fremtid eller relationer?



4. Hvad fortæller følelsen om, hvad der er vigtigt for dig?

