



Håndtér følelsesmæssige krav på arbejdet

Byt perspektiv for at forstå andres handlinger

Formål:

Fremme forståelse, hvis andres handlinger medfører svære eller ubehagelige følelser.

Det skal du:

Opgaven går ud på at kunne sætte sig i andres sted. Når borgere, børn eller patienter gør noget eller undlader at gøre noget, som kommer på tværs, kan vi nemt blive negativt vurderende eller dømmende. Det kan vække følelser, som kan gøre det svært at få samarbejdet med borgeren, barnet eller patienten til at lykkes.

Sådan gør I:

1. Prøv hver især at tænke på en situation, hvor en person handlede på en måde, som skabte svære eller ubehagelige følelser i dig.
2. Det kunne være en situation, der gjorde dig vred, skuffet eller vakte afsky hos dig.
3. Skriv stikord omkring dine overvejelser, så du kan dele dem med dine kolleger.
4. Hvad skete der? Hvorfor vakte situationen stærke følelser hos dig?
5. Overvej så minimum tre formildende omstændigheder. Kunne borgeren fx have misforstået situationen?
6. Hvad gør det ved din følelse, hvis du tror på nogle formildende omstændigheder?

I plenum:

Hvad har I lært? Og hvad har det betydet at reflektere over formildende omstændigheder?

Brugssituation: Til jer som kommer ud for hændelser, hvor andre påvirker jeres følelser negativt.

Tovholdere som driver processen: Arbejds miljøgruppen.

Målgruppe som inddrages i arbejdet: Medarbejdere.

Forberedelsestid: 15 min.

Arbejdstid: 1 time.

Forberedelse



Download pdf og del opgaven med deltagerne.



Udførelse



Tovholder introducerer værktøjet.



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




Individuelt laver hver deltager deres opgave.




I fællesskab samler I op på det, I har lært i øvelsen og diskuterer, hvad det betyder at reflektere over formildende omstændigheder.




Situation:




Beskriv situationen i overskrifter



Hvilke tanker og følelser fulgte efter?



Prøv at overveje minimum tre formildende omstændigheder, som kunne begrunde personens handling?
Fx hun kan have misforstået situationen. Eller et eller andet gør, at det er svært at komme ind på hinanden.



Hvad gør det ved din følelse, hvis du tror på nogle formildende omstændigheder?

