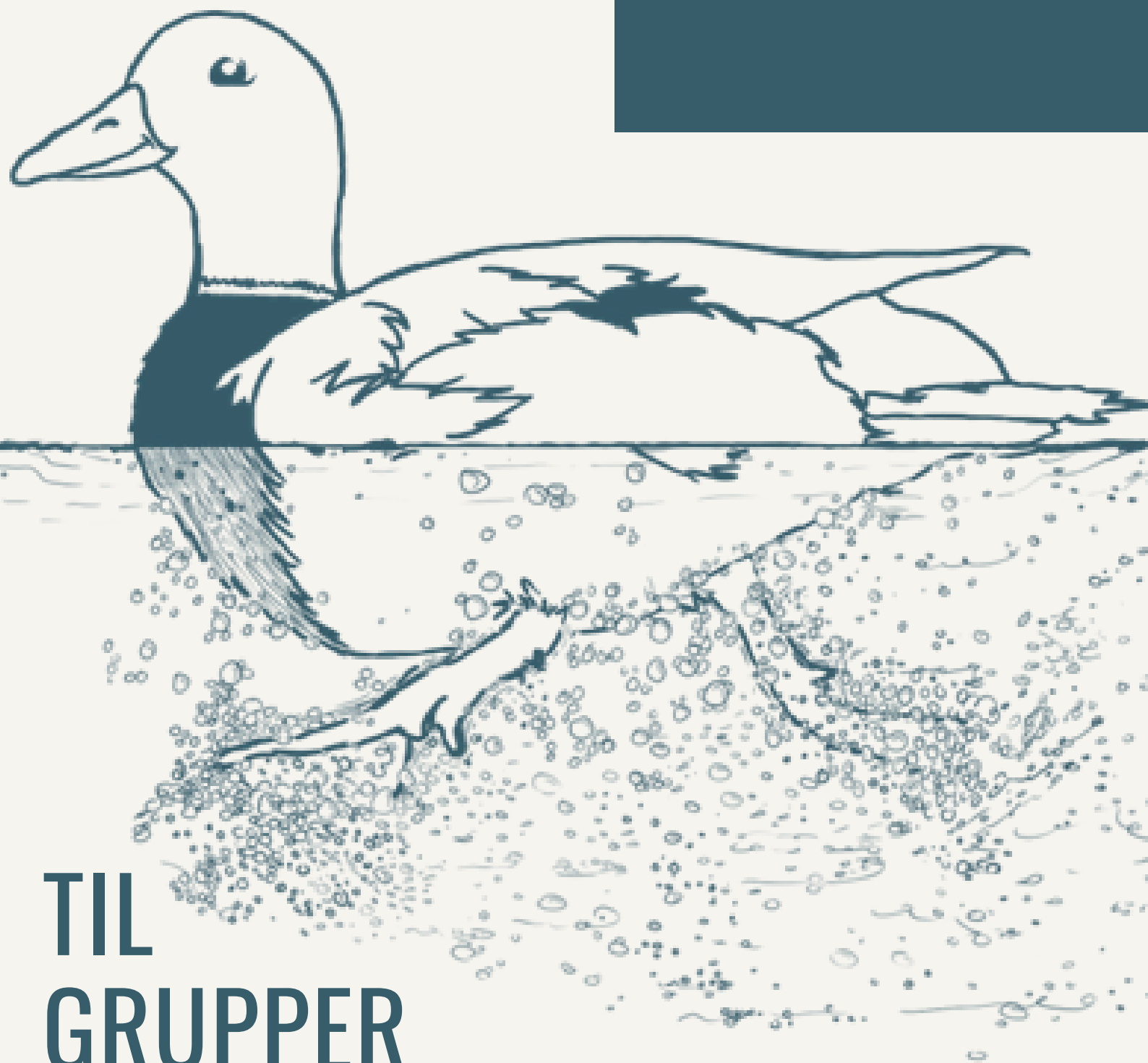


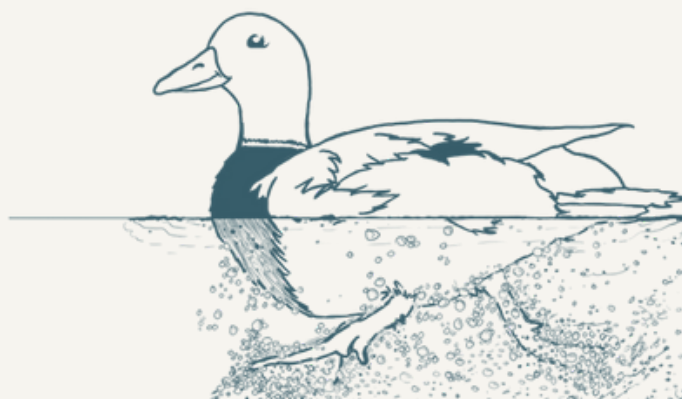
ØVELSES- KOMPENDIUM



**TIL
GRUPPER**

10 GODE RÅD TIL, HVORDAN I KAN STØTTE HINANDEN I PRESSEDE SITUATIONER

1. *Erkend og acceptér, når I står i en svær situation*
2. *Skift let fokus fra at det er den enkeltes problem til, at det er et fælles problem*
3. *Skab en høj tolerancetærskel*
4. *Hav en klar og åben kommunikation*
5. *Sørg for at det er rart sammen som arbejdsgruppe*
6. *Hav en fleksibel rollefordeling og forstå, at de sværeste opgaver skal være hele holdets ansvar*
7. *Vær positiv over for hjælp udefra og luk jer ikke om jer selv*
8. *Gå efter bolden og ikke personen*
9. *Vær bevidst om at det er normalt at reagere på belastende hændelser*
10. *Se bagom, og vær nysgerrig på årsagerne til den mentale slitage*



KOLLEGIAL SPARRING I HVERDAGEN

Ved kollegial sparring hjælper I hinanden med at håndtere vanskelige arbejdsituationer. En stærk læringskultur kan forbedre den psykologiske tryghed.

Redskaberne hedder

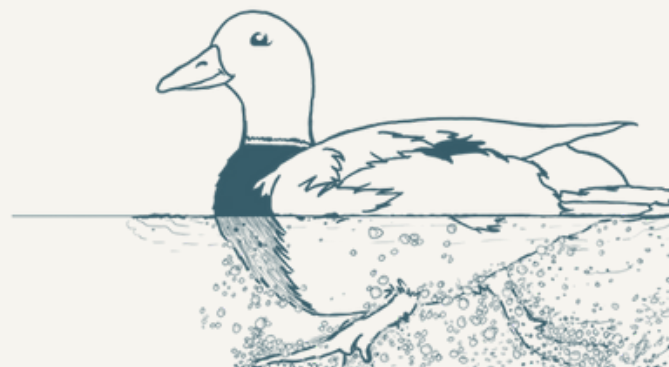
- Spot hinandens styrker
- Sæt lærerige historier på dagsordenen
- Kom rundt om sagen
- Trefarvet overblik
- Lynsparring i hverdagen



Find katalog med beskrivelse af de fem redskaber:

bfa_kollegial-sparring-i-hverdagen-web.pdf

https://www.godtarbejds miljo.dk/media/gifj4jym/bfa_kollegial-sparring-i-hverdagen-web.pdf

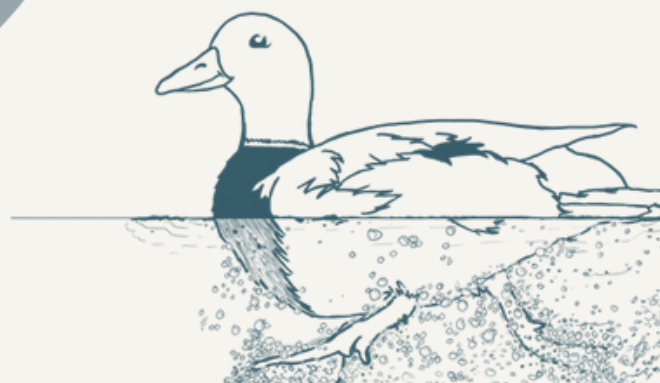


ØVELSE TIL KOLLEGIAL STØTTE ELLER DEBRIEFING

Instruktion: Tænk på en svær situation, du har stået i. Det kan være et sorg-ramt barn eller ungt menneske i mistrivsel, som du skulle agere professionelt overfor.

- Hvilke tanker havde du i den situation?
- Hvilke følelser blev aktiveret hos dig?
- Hvordan reagerede kroppen?
- Hvad gjorde du i situationen?
- Hvilke følelser viste du i situationen? Hvilke gemte du væk?
- Hvilken følelse stod du tilbage med efter episoden?

Et eksempel på en følelse, du måske har brug for at skrue ned og op for, er glæde. F.eks. at skulle smile til de mennesker, som du skal hjælpe/arbejde med, selv om du ikke er glad eller at være glad, men skulle påtage dig en seriøs og alvorlig maske for at kunne være professionel.



KONTAKTTRÆTHED – KENDER VI DET?

Målgruppe: Team eller individuel opgave

Formål: Drøftelse af kontakttræthed i grupper

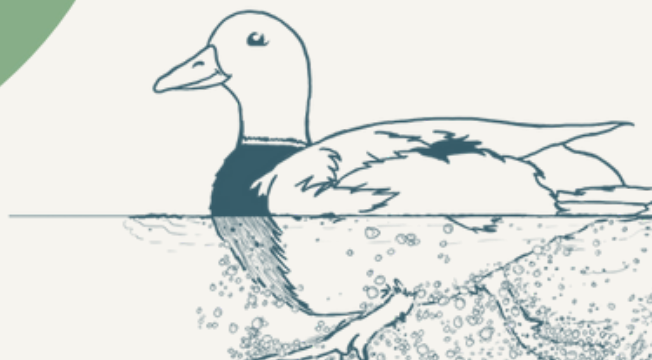
Reflektér over spørgsmålene nedenunder eller stil hinanden skiftevis et spørgsmål.

1. Hvordan har du det, når du kommer hjem fra arbejde?
2. Hvordan påvirker det dine relationer, at du har et arbejde, hvor du bruger dine følelser?
3. Hvordan sikrer du en god overgang mellem arbejdslivet og privatlivet?
4. Hvilke dage er der mental energi, og hvilke dage er du drænet?
5. Hvilke værktøjer bruger du allerede for at undgå belastning?
6. Drøfter I kontakttræthed i kollegagruppen?

Risikoen ved at være meget i kontakt med mennesker er, at der kan opstå mere vedvarende kontakttræthed, hvor man ikke orker sociale relationer, når man kommer hjem.

OBS hvis tilstanden ikke afhjælpes med et par nætters god søvn eller lidt ekstra fritid.

Der er risiko for at udvikle udbrændthed, hvis den ikke håndteres i tide.



FOREBYG FORRÅELESKULTUR

Målgruppe: Individuel refleksion og gruppeopgave

Formål: At opdage forråelsen og begynde at forebygge den

Instruktion:



Individuel tænketid i 5 minutter

1. Kommer du til at tale dårligt om de mennesker, du har med at gøre eller tale hårdt til dem?
2. Er der en forråelse på din arbejdsplads?
3. Er det noget, der kan tales om i gruppen, eller er det en tavs del af kulturen?



Gruppedialog:

1. Ser vi tegn på en forrået tone hos os?
2. Hvordan kommer det til udtryk?
3. Hvad bidrager til den hårde tone?
4. Hvilke negative konsekvenser oplever vi ved det?
5. Hvad kan vi regulere/ændre:
 - a. Som ændrer adfærd og tone?
 - b. Som gør det muligt at tale om påvirkning, sårbarheder og at efterspørge hjælp?

Definition:

Forråelse er en overlevelsesstrategi, som mennesket benytter sig af, når der er psykisk slitage for at dæmpe følelsen af afmagt. Den kommer til udtryk ved, at man flytter problemet over hos den anden, tænker, det er dem, den er gal med og slukker for empatien, føler sig meget ligeglad, bliver kynisk, hårdhudet, distanceret og uempatisk. Forråelse kan flytte ind i jeres arbejdskultur, så den er præget af en hård tone, rå adfærd og jargon.

FØLELSER PÅ JOB

Styrk evnen til at forstå og handle konstruktivt på følelser som arbejdsfællesskab. Øvelserne er tænkt som inspiration og hjælp til at arbejde med følelsesmæssige krav og til at styrke samarbejdet om opgaver og trivsel på arbejdet.

Øvelserne hedder:

- Perspektivbytte for at fremme forståelse
 - Øvelsen handler om, at fremme forståelse, hvis andres handlinger medfører svære eller ubehagelige følelser
- Kollegial supervision
 - Øvelsen handler om, at opnå en dybere forståelse af og refleksion omkring følelser og måder at håndtere dem på
- Kædeanalyse
 - Øvelsen handler om, at give en forståelse og bevidsthed om egne og andres mentale tilstande i forhold til udvalgt hændelse
- Lejrbål
 - Øvelsen handler om, at fremme trivsel og forebygge udbrændthed via kollegial støtte, hvor man hjælpes ad med at bearbejde belastende følelser opstået i forbindelse med arbejdet
- Bliv klogere på jeres tabuer
 - En lille hurtig øvelse til i fællesskab at få øje på tabuer



Find katalog med beskrivelse af de øvelserne:

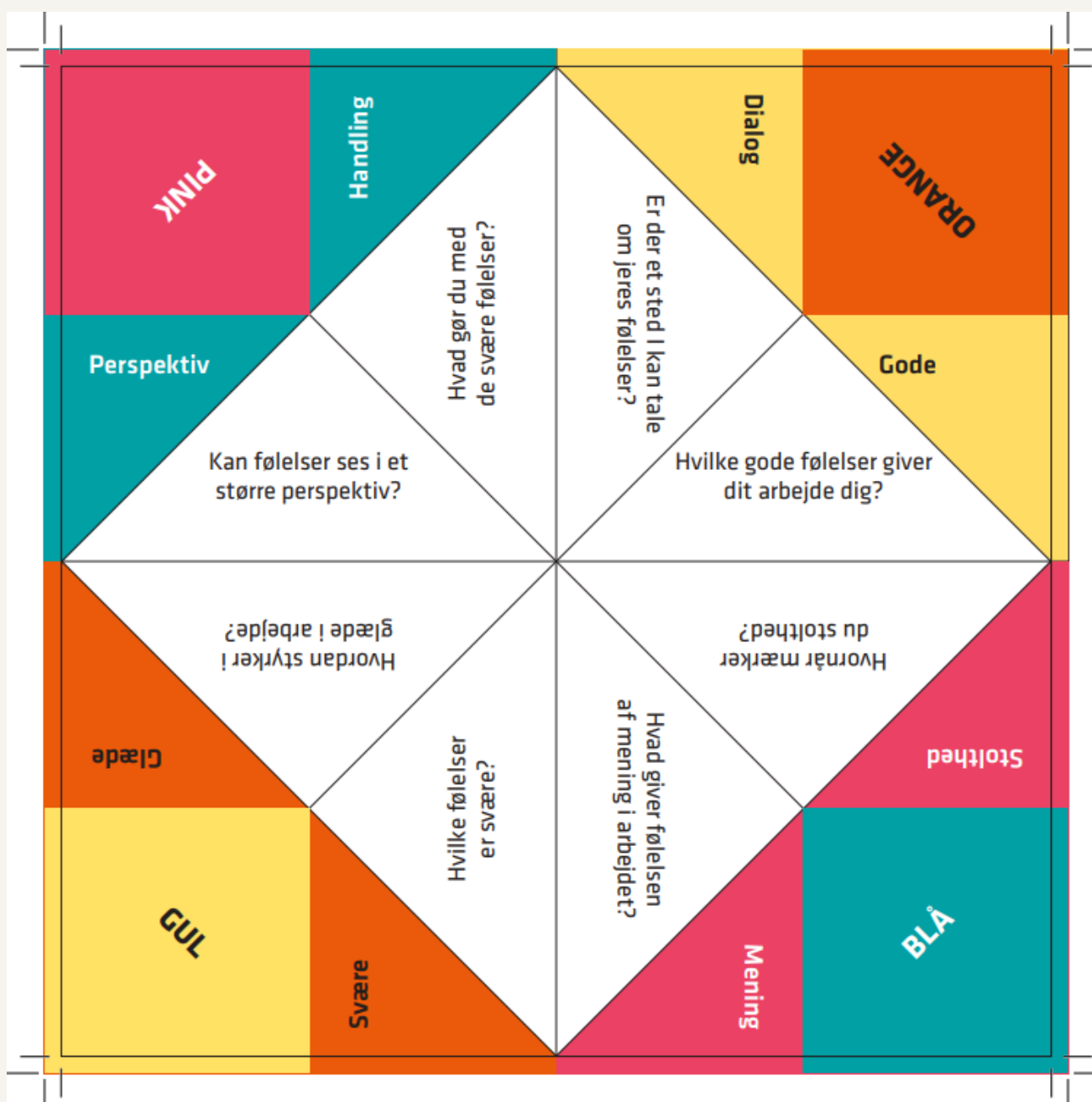
https://www.godtarbejdsmiljo.dk/media/hnqdyd5/bfa-redskaber-kollektive-og-individuelle_web.pdf

FLIP-FLAP: FØLELSER

Flip-flappen kan bruges til at sætte en dialog i gang både om følelser – både ift. kollegaerne, ledere eller borgere, børn, patienter og andre.

Find modellen og vejledning:

https://www.godtarbejdsmiljo.dk/media/hnqldyd5/bfa-redskaber-kollektive-og-individuelle_web.pdf



HÅNDTÉR FØLELSESMÆSSIGE KRAV I ARBEJDET

Disse fire værktøjer hjælper jer med at forstå jeres følelser og reagere hensigtsmæssigt på dem. Dermed skaber I mere kollegial støtte og individuel trivsel.

Målgruppe: Arbejdsmiljøgruppen og medarbejdere



Håndtér følelsesmæssige
krav i arbejdet

Værktøjsblanding

BFA

Forfatter:
Arbejdsmiljøgruppen
Aarhus Kommune

Værktøjerne hedder:

- Vær en støtte for hinanden
 - For jer der oplever høje følelsesmæssige krav i arbejdet og vil arbejde fælles med dette
- Byt perspektiv
 - Forstå andres handlinger, der påvirker jeres følelser negativt
- Handl konstruktivt
 - Benyt værktøjet til at handle konstruktivt og arbejde med følelser i svære situationer
- Bliv bevidst om det, der skaber arbejdsglæde for dig
 - Brug skemaet til at få et overblik over, hvad der giver dig arbejdsglæde

Find katalog med beskrivelse og vejledning:

[bfa-4-haandterfoelelsemaessigekrav-web.pdf](#)

