



# Styrk energien på arbejdspladsen

v. Tine B. Grynnerup, Erhvervspsykolog, CRECEA





På dette webinar bliver I præsenteret for nogle **konkrete værktøjer** til at arbejde med at styrke **energien** og **arbejdsglæden** på apoteket



Arbejdsfællesskabet er i fokus – er dermed behovet for at lykkes i fællesskab



Som medlemmer af AMO har I en væsentlig mulighed for at påvirke energien på arbejdspladsen – efter webinarret får I lejlighed til at drøfte de konkrete værktøjer lokalt



I er velkomne til at vende tilbage senere for yderligere konkretisering eller inspiration

# Det vigtige arbejdsfællesskab...

En gruppe af mennesker, der er afhængige af hinanden for at lykkes med deres fælles kerneopgave.





**LØSE KONKRETE  
OPGAVER**



**DELTAGE I  
ARBEJDSFÆLLESSKABET**

# Fem elementer i det gode arbejdsfællesskab



Det organisatoriske arbejdsfællesskab: Sammenhængskraft i organisationen



Det opgaverettede arbejdsfællesskab: Kerneopgaven, den forskel vi skaber i verden



Det faglige arbejdsfællesskab: Det professionelle vi – faglighed og udvikling



Det kollegiale arbejdsfællesskab: At høre til og være en del af fællesskabet



Fundamentet: En høj grad af psykologisk sikkerhed

# FLOKDYRET

Øger oplevelse af kompetence og selvtillid

Øger velvære og trivsel, reducerer stress og øger immunsystemet

At give udtryk for og blive hørt reducerer bekymringer, ængstelse og depression

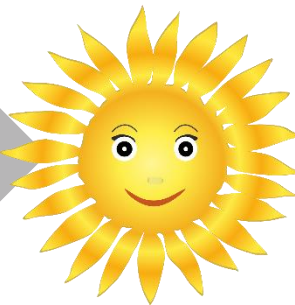
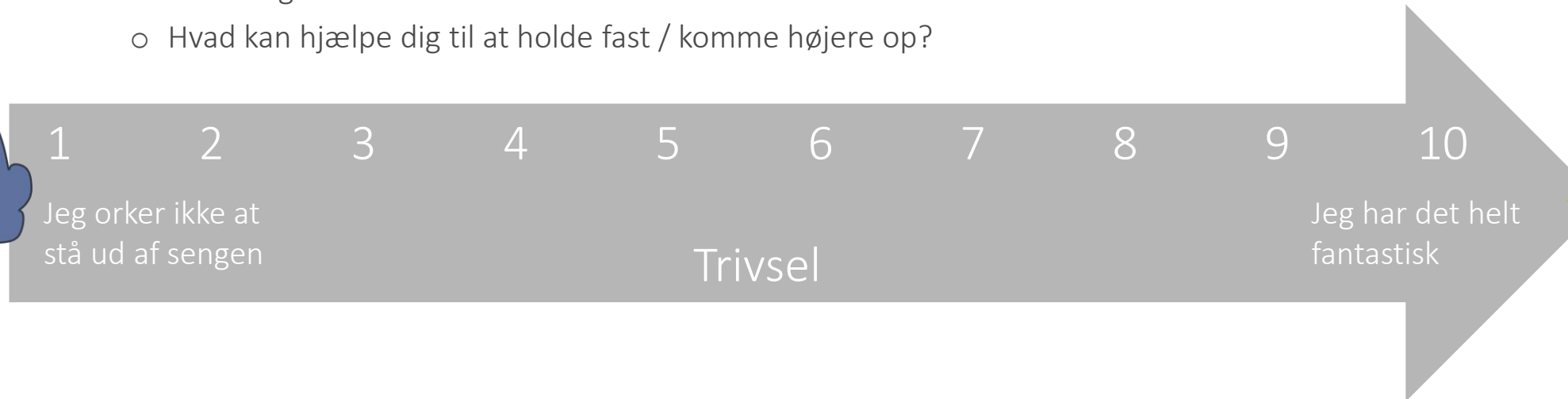
Udfordringer synes mere overkommelige, når vi deles om dem

Jo flere forandringer og belastning, jo mere har vi brug for fællesskabet



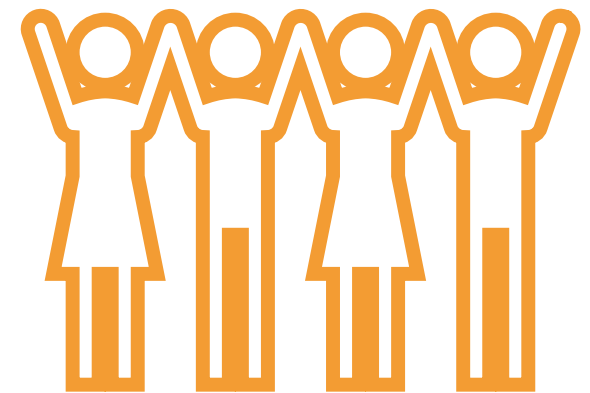
# Værktøj 1: "Vejrmeldingen"

- Sæt jævnligt tid af f.eks. når I møder ind om morgenen, eller til et bestemt møde ugentligt
- Introducer følgende skala for trivsel og arbejdsglæde...
- Sørg for at alle efter tur giver deres "vejrmedling" ift. skalaen ud fra nedenstående spørgsmål, og snak efterfølgende om, hvordan I sammen i teamet – evt. med støtte fra jeres leder – hjælper hinanden videre.
  - Hvor er din trivsel lige nu på skalaen?
  - Hvad begrundes du det med?
  - Hvad kan hjælpe dig til at holde fast / komme højere op?



# Styrk energien – læring af succeshistorierne...

Værktøj 2

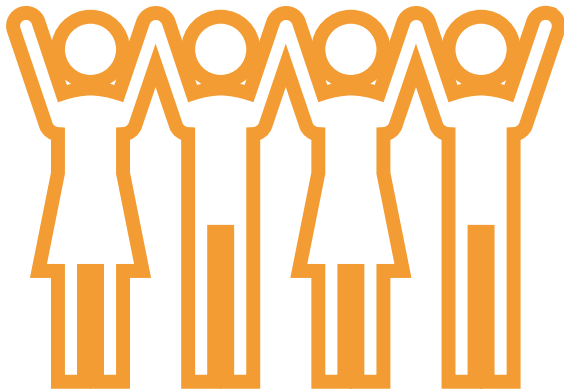


# Læring af succes historier – overblik over værktøjet

## Læring af succes historier

*En fortæller – en interviewer – en observatør*

*– 3 runder a' 20 min*

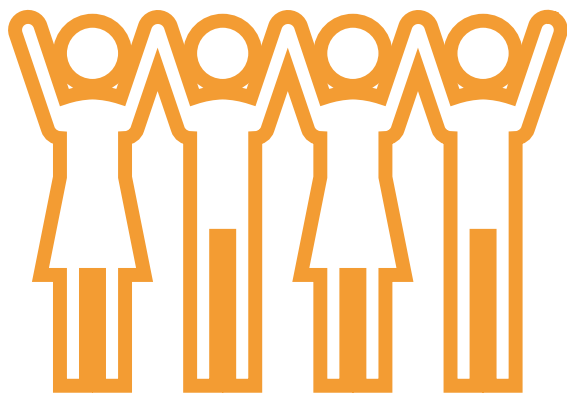


10 min. **interview** om en god oplevelse på arbejde, hvad der gjorde den god, hvem der gjorde hvad – og hvad effekten var – observatør lytter og noterer

5-7 min. **Bevidning** af interviewet. Observatør interviewes om det hørte interview: Fokus på det vigtige for fortælleren og på de gode kompetencer og den faglighed der var i spil – og positiv genkendelse hos interviewer/observatør. Fortæller lytter imens

3-5 min. **Refleksion** ml interviewer og fortæller – hvordan var det at høre sin egen historie blive bevidnet

# Læring af succes historier – interviewers guide (10 min.)



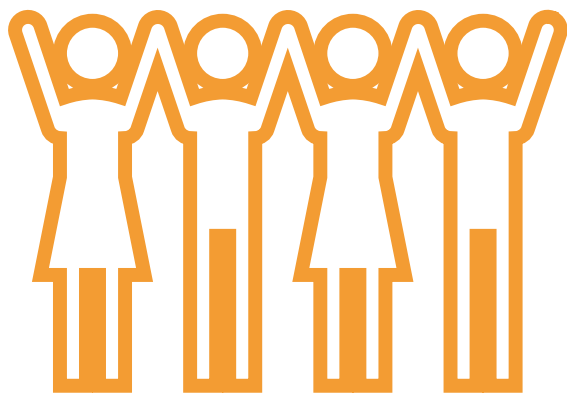
Vil du fortælle lidt om den konkrete opgave/situation du har tænkt på?

- Hvor foregik det?
- Hvem var til stede?
- Hvem gjorde hvad – beskriv gerne i detaljer
- Hvad gjorde og sagde du, der var med til at få det til at lykkes?
- Hvilke af dine kompetencer gjorde du især brug af?
- Hvad var din intention med at gøre og sige det du gjorde?
- Hvem kunne især mærke at opgaven lykkedes godt?
  - Hvordan kunne han/hun mærke det?

# Læring af succes historier – observatørs guide (10 min.)

Du skal kun lytte mens interviewet foregår

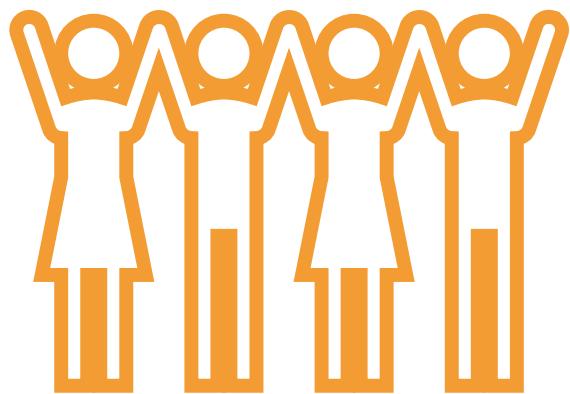
Du skal holde tiden – der er 10 min. til interviewet



Noter dig undervejs i interviewet, hvad fortælleren fortæller at positive ting.

Læg særligt mærke til hvilke styrker, kompetencer og værdier han/hun taler om.

# Læring af succes historier – bevidnings-guide (5-7 min.)



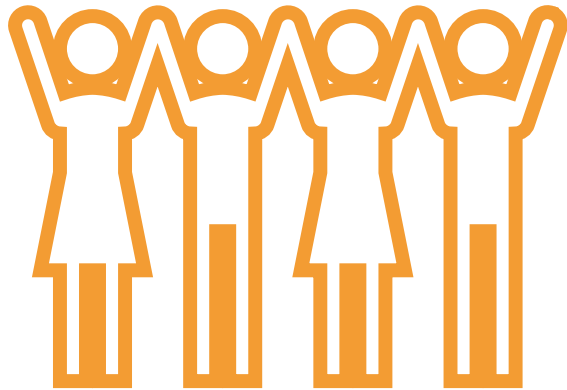
Interviewer spørger observatør om følgende – omtal fortælleren med navn og brug gerne nogle af de samme ord, (vurdering af godt/skidt er FORBUDT 😊)

- Hvad hæfter du dig særligt ved, af det du lige har hørt?
- Hvad fortæller det dig om, hvad der er vigtigt for fortælleren?
- Hvilke kompetencer og færdigheder får du øje på hos fortælleren?
- Kan du genkende noget af det som du har hørt fra dit eget arbejdsliv?
- Er der noget i den fortælling du har hørt, der gør at du får lyst til selv at gøre noget nyt/andet i dit arbejdsliv?

# Læring af succes historier –refleksionsguide (3-5 min.)

Observatør lytter og holder tiden

Interviewer vender tilbage til fortælleren og spørger om følgende:



- Nu har du hørt din egen fortælling blive bevidnet/genfortalt – hvordan var det?
- Er du undervejs kommet i tanke om noget i din hverdag, som du gerne vil gøre mere eller mindre af? Eller noget nyt, du vil begynde på?
- Er der noget du gerne vil sige, inden vi slutter denne runde?

# Balance mellem relationsfokus og opgavefokus (Værktøj 3)



Relation

Opgave



Tegn hver især en cirkel på linjen, der hvor du oplever I har balancen i jeres team lige nu?

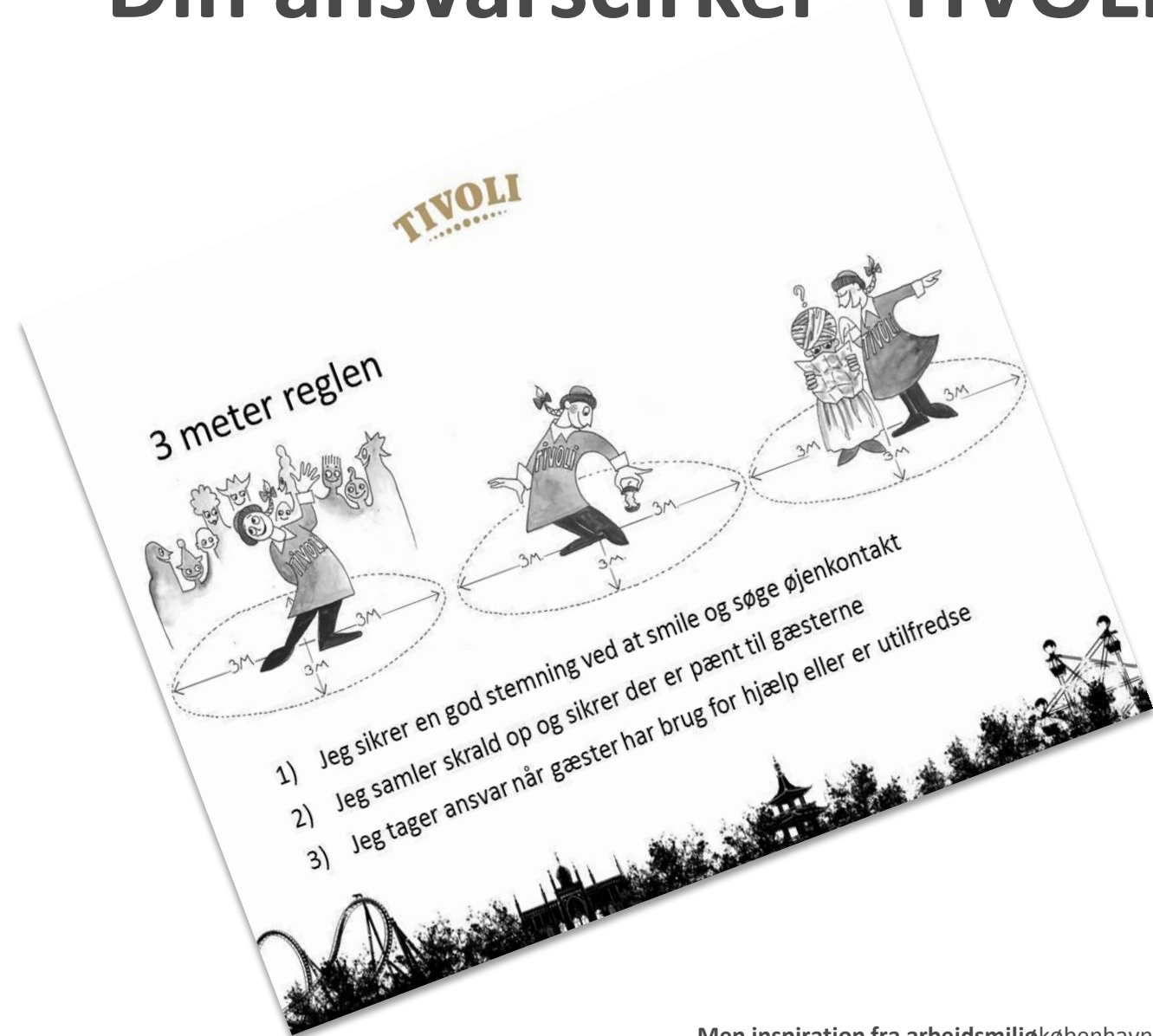


Tegn derefter et kryds, der hvor du mener det vil være optimalt at have balancen for at løse jeres kerneopgave sammen

Sammenhold jeres vurderinger – og tal i mindre grupper om:

- Hvad I allerede oplever fungerer godt, og dernæst
- Hvad I med fordel kunne prøve at gøre i hverdagen for at nærme jer det I ønsker mere af
- Noter nogle konkrete aftaler, og følg på et kommende møde op på de positive tiltag I har oplevet siden sidst

# Din ansvarscirkel - TIVOLI-reglen (værktøj 4)



Bruges til at skabe **opmærksomhed** på at være serviceminded også overfor egne kolleger i hverdagen.

Kan anvendes i løbet af en dag, et møde, en uge – det er op til jer. Det er vigtigt at I formaliserer indsatsen lidt – og beder alle deltage. I skal huske at definere hvornår I vil samle op, og hvordan.

Introduktion til opgaven:

Beslut jer hver især for, **hvordan** du i dag, vil bidrage til et venligt og inkluderende og produktivt arbejdsklima

Noter det for dig selv – og se i slutningen af mødet/dagen/xx hvordan du er lykkes 😊

Vi samler op (eks. På vores møde den xx.xx)

## 4 værktøjer til at styrke energien og arbejdsglæden:

1. Vejrmeldingen
2. Læring af succeshistorierne
3. Balancen ml opgavefokus og relations fokus
4. Tivolireglen



## Drøft med hinanden i jeres arbejdsmiljøgruppe:

1. Hvad gør I allerede for at styrke energien hos jer?
2. Hvilken af de 4 værktøjer kunne I finde på at bruge hjemme på jeres apotek?
  - Hvilke forskel tror I det ville kunne gøre? Hvorfor?
  - Hvornår vil være et godt tidspunkt at sætte i gang – og samle op?
  - Hvem skal være med til at planlægge det?
  - Er der noget I får brug for hjælp til?

# Litteratur og yderligere inspiration

- Edmonson a. C.: *Den frygtløse organisation*. Djøf Forlag. 2020
- For yderligere inspiration til metoder til styrkelse af arbejdsfællesskabet, se f.eks. <https://amk.kk.dk/staerke-arbejdsfaellesskaber>



# CRECEA



Underviser

**Tine Bødker Grynnerup**  
Organisationspsykolog

24 28 91 52  
tbg@crecea.dk

[www.CRECEA.dk](http://www.CRECEA.dk) | 70 10 86 00