

1

Restitution - mulighed for at lade op

Runde

- Hvad er restitution for mig?

Fælles dialog

- Hvordan kan vi hjælpe hinanden med at få den restitution, vi hver især har brug for?

Restitution er en hvileperiode, hvor krop og hjerne sunder sig og samler kræfter til næste udfordring eller opgave. Det kan fx være pauser, små pusterum og variation i løbet af arbejdsdagen/vagten.

2

Det lille pusterum

Del erfaringer med hinanden

- Giv eksempler på gode, små pusterum

Pauser kan give restitution, men det kan de **små pusterum** også gøre.

3

Variation

Del erfaringer med hinanden

- Hvordan skaber I variation i løbet af arbejdsdagen/vagten?

Pauser kan give restitution, men det kan **variation** i arbejdet også.

4

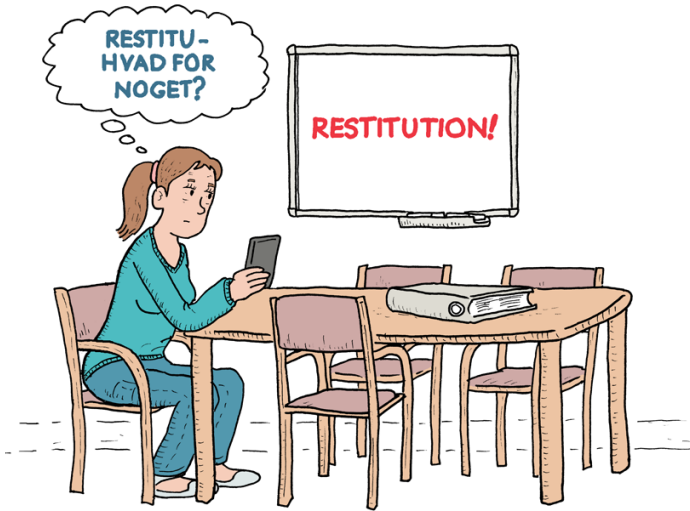
Pauser og opgaveløsning

Fælles dialog

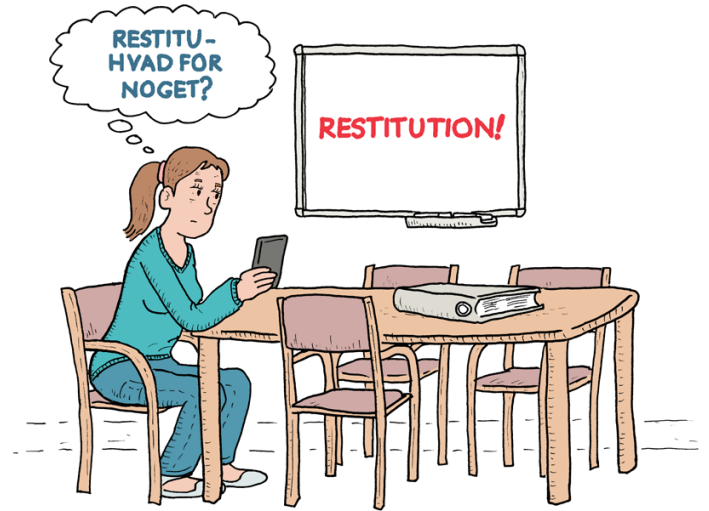
- Hvilke pauser er vigtige for at kunne udføre en god opgaveløsning?
- Hvorfor?
- Hvordan kan I sikre den type pauser?

Mennesker har **brug for at skifte mellem aktivitet og hvile**. Vi er ikke skabt til at være i konstant aktivitet. Det slider på vores evne til at præstere og levere kvalitet.

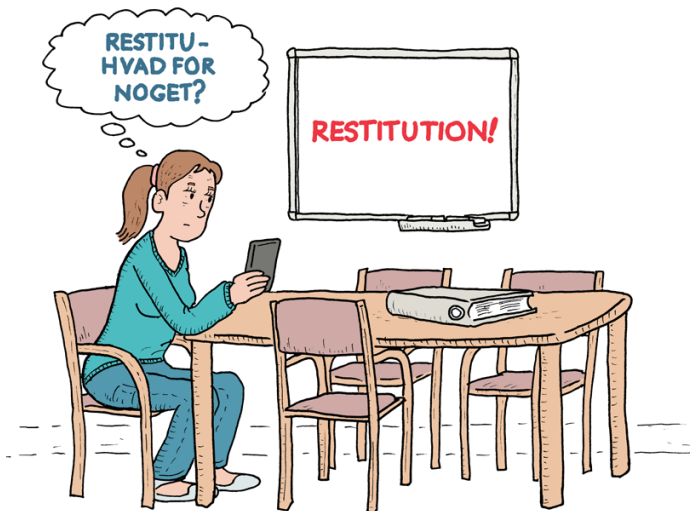
Dialogkort om PAUSEKULTUR



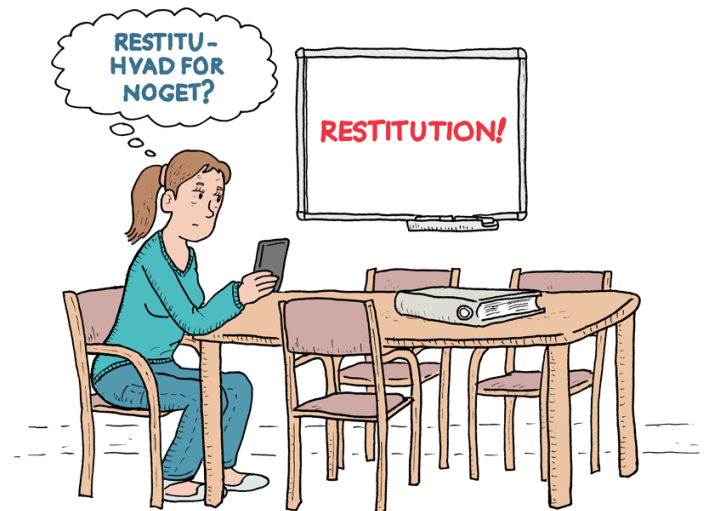
Dialogkort om PAUSEKULTUR



Dialogkort om PAUSEKULTUR



Dialogkort om PAUSEKULTUR



5

Planlægning og koordinering

Runde

- Hvor tit i løbet af arbejdsdagen/vagten har jeg brug for en pause eller et pusterum?

Behovet for pauser og restitution afhænger både af **individuelle forskelle** og **arbejdets karakter**.

6

Planlægning og koordinering

Fælles dialog

- Hvordan kan vi skabe plads til pauser og pusterum?
- Hvordan kan vi hjælpe hinanden med at holde dem?

Mennesker har **brug for at skifte mellem aktivitet og hvile**. Vi er ikke skabt til at være i konstant aktivitet. Det slider på vores evne til at præstere og levere kvalitet.

7

Fælles pauser

Runde

- Hvad er mit behov for at holde pauser sammen med andre?

De fleste mennesker har brug for at være sammen med andre i løbet af en arbejdsdag. **Samvær giver energi og mulighed for social og faglig støtte**.

8

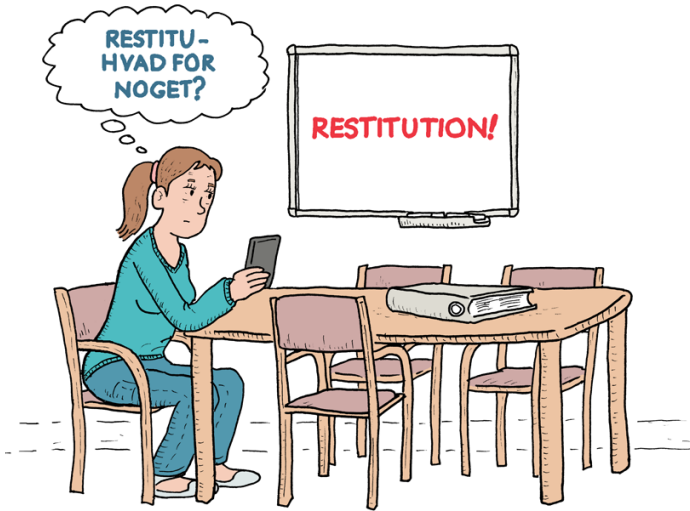
Fælles pauser

Fælles dialog

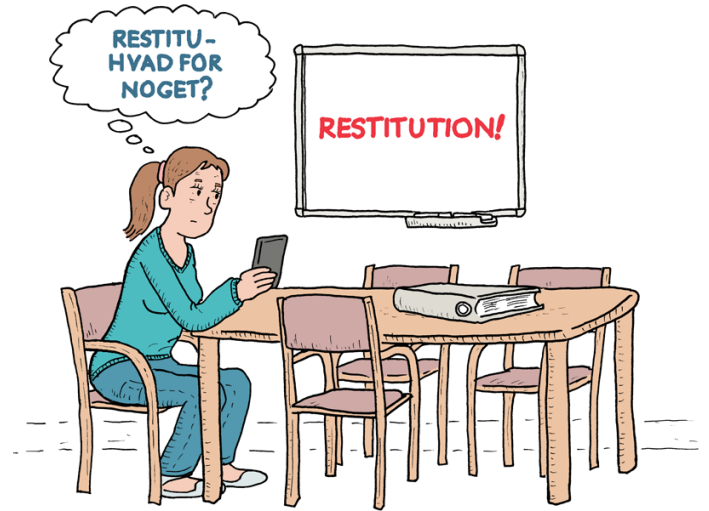
- Hvordan kan vi understøtte, at vi får holdt fælles pauser?

De fleste mennesker har brug for at være sammen med andre i løbet af en arbejdsdag. **Samvær giver energi og mulighed for social og faglig støtte**.

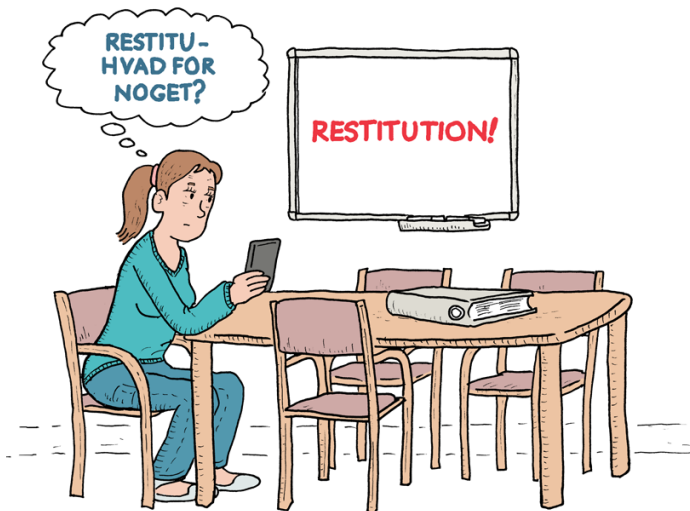
Dialogkort om PAUSEKULTUR



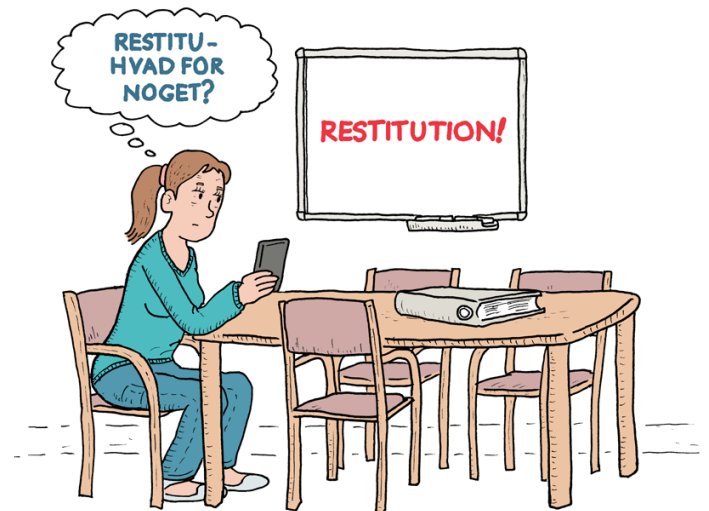
Dialogkort om PAUSEKULTUR



Dialogkort om PAUSEKULTUR



Dialogkort om PAUSEKULTUR



Pauser – hvordan?



Runde

- Hvad vil jeg helst i mine pauser? Være for mig selv, snakke med kolleger om andet end arbejde, snakke med kolleger om arbejde?

Der kan være **forskellige ønsker** til pauser og hvordan de skal foregå. Det kan både handle om arbejdets karakter og individuelle behov.

Pauser – hvordan?



Fælles dialog

- Hvilke forventninger har I til hinanden i pauserne?
- Hvordan imødekommer I bedst de forskellige forventninger?

Med **afstemte forventninger** øger man sandsynligheden for gode pauser.

Teknologiens betydning for restitution



Fælles dialog

- Er IT-teknologi – fx telefon, tablets m.m. – en hjælp eller en forstyrrelse?
- Hvordan kan I hjælpe hinanden, så teknologien ikke forstyrrer?

Eksempler:

- Telefon og tablets til møder
- Telefon og tablets i pauser
- Tilgængelig altid

Balancen Arbejde/Fritid

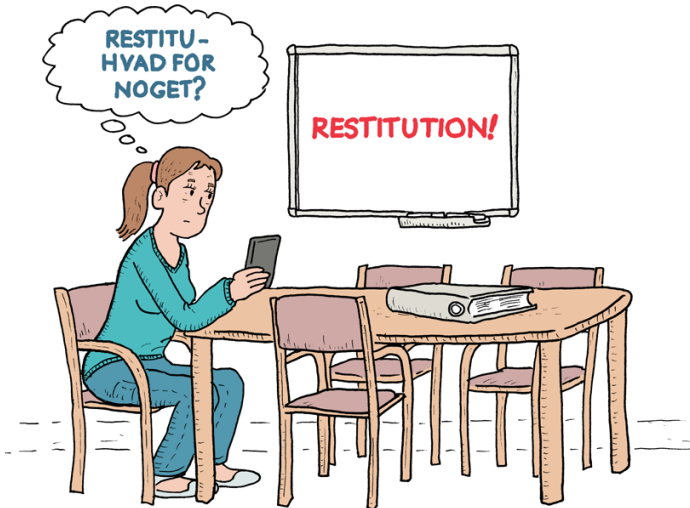


Fælles dialog

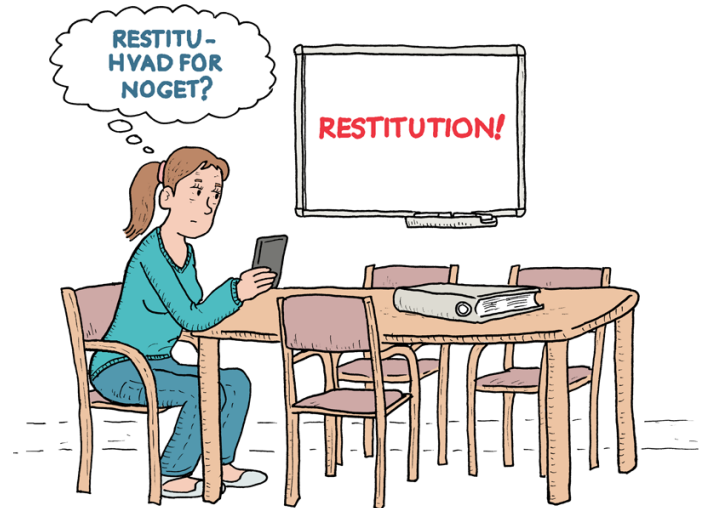
- Hvordan kan vi slutte arbejdsdagen/vagten godt af?
- Hvordan kan vi hjælpe hinanden med ikke at tage arbejdet med hjem?

Tager man **arbejdet med hjem**, går det ud over restitutionen i fritiden

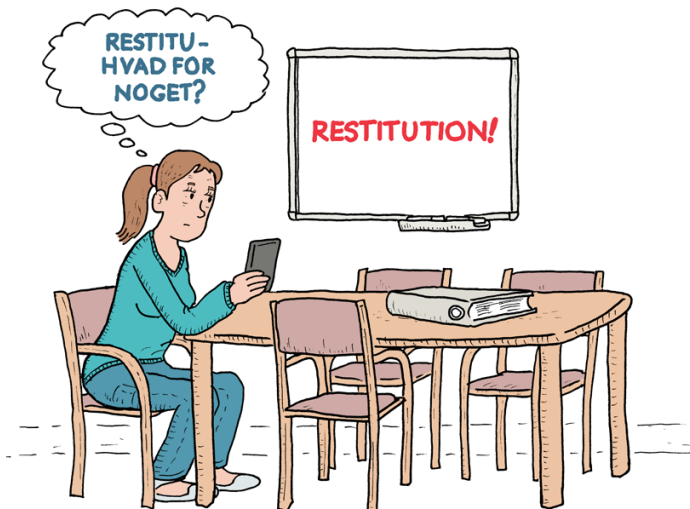
Dialogkort om PAUSEKULTUR



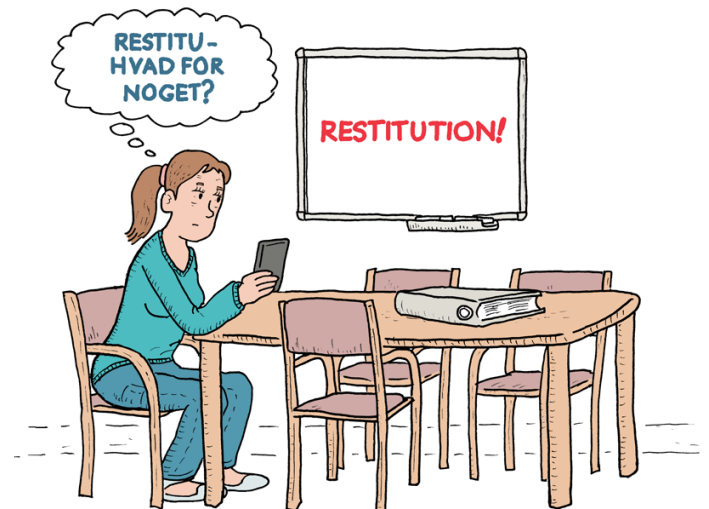
Dialogkort om PAUSEKULTUR



Dialogkort om PAUSEKULTUR



Dialogkort om PAUSEKULTUR



Balancen Arbejde/Fritid



Fælles dialog

- Hvilke forventninger har I til hinanden om at være tilgængelige, når I ikke er på arbejdspladsen?

Eksempler:

- Besvare arbejdstelefon i fritiden?
- Hvornår der sendes mail og hvornår de forventes at være læst?
- Besvare telefonopkald eller sms fra sin arbejdsplads, hvis man er på kursus eller har fri?
- Hvornår og hvordan kan man kontaktes, hvis der opstår en akut situation på arbejdet, når man har fri?

Balancen Arbejde/Fritid



Fælles dialog

- Hvilke forventninger har I til hinanden om, hvor meget privatlivet må fylde i arbejdslivet?

Eksempler:

- Er det i orden at have sin private mobiltelefon på sig på arbejdspladsen?
- Er det ok at besvare henvendelser eller tjekke beskeder fra fx Facebook i arbejdstiden?
- Er det ok i pauser?
- Er der forskel på, hvad der er ok om dagen, aftenen og natten?

Teknologiens betydning for restitution



Fælles dialog

- Hvordan kan teknologien fremme det sociale fællesskab?

Eksempler:

Deling af billeder af familie, videoer af oplevelser, opskrifter mm.

Sådan bruger I kortene

Vælg en ordstyrer og beslut hvor lang tid, I har, hvis det ikke er givet på forhånd.

- Spred kortene ud på bordet med billedet opad.
- Træk på skift et kort.
- Læs spørgsmålet (eller opgaven) højt og svar (eller løs den) sammen. Sørg for at alle kommer til orde. Det er i orden at melde pas.

Der findes tre slags kort:



Runde: Svar på skift på spørgsmålet. Dermed får alle mulighed for at komme frem med deres vinkel på spørgsmålet.



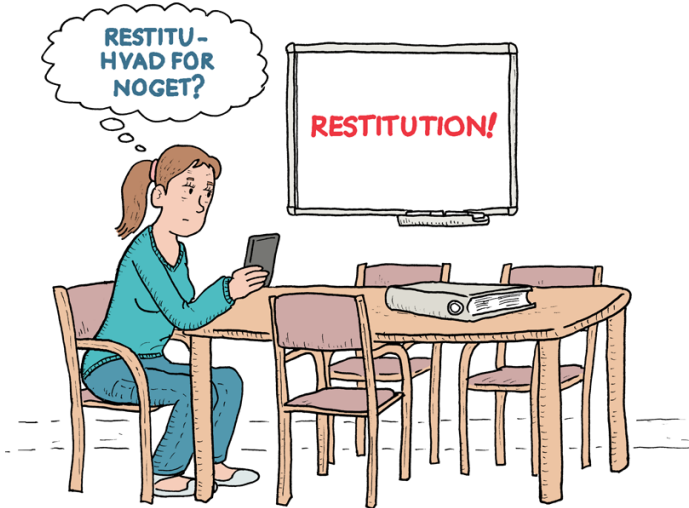
Fælles dialog: Få flere synsvinkler frem om et tema. Måske kommer I også frem til nogle forslag til aftaler.



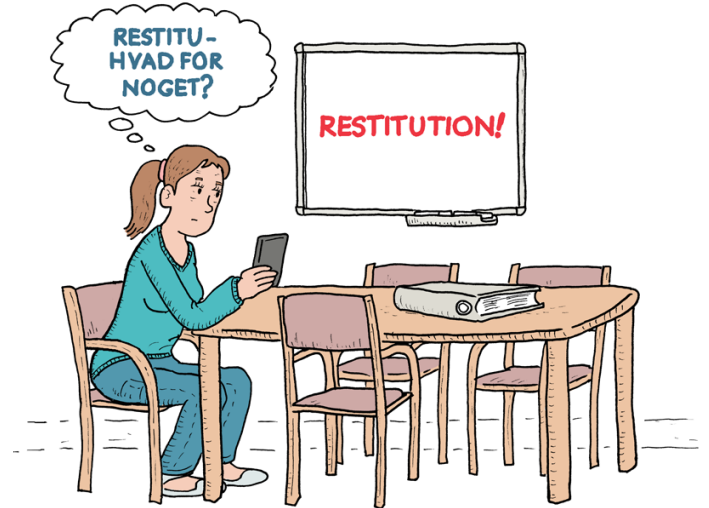
Del erfaringer med hinanden:
Del viden og gode ideer.

Få mere at vide om restitution og pausekultur på www.etsundtarbejdsliv.dk/pauser

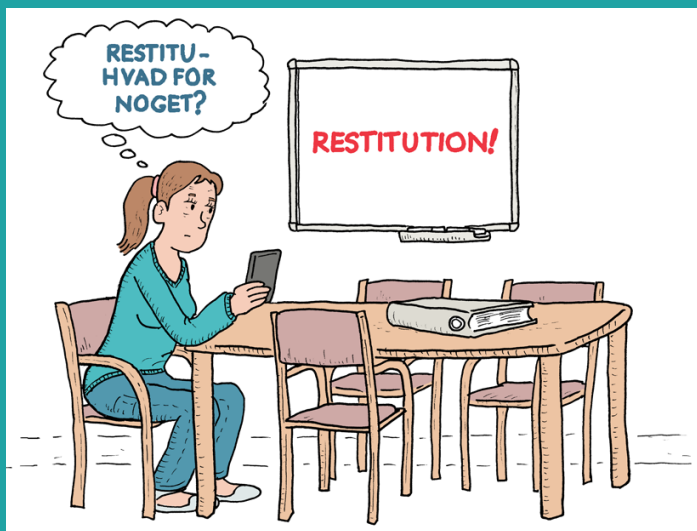
Dialogkort om PAUSEKULTUR



Dialogkort om PAUSEKULTUR



Dialogkort om PAUSEKULTUR



Dialogkort om PAUSEKULTUR

