



Håndtér følelsesmæssige krav på arbejdet

Vær en støtte for hinanden i de svære følelser på arbejdet

Formål:

Brug dette værktøj til at fremme trivsel og forebygge udbrændthed via kollegial støtte, hvor man hjælpes ad med at bearbejde svære følelser opstået i forbindelse med arbejdet.

Det kan I:

Med dette værktøj kan I arbejde systematisk med at dele jeres tanker om det, der er svært. I mødes om 'Lejrbålet', hvor I skal arbejde med at være sårbare for at kunne bevare jeres styrke.

Det kræver, at der er nogen, der lytter uden at give råd eller kommentere, omdefinere eller reducere følelserne.

Sådan gør I:

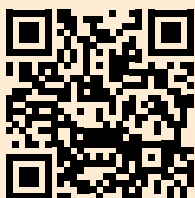
1. Sæt jer i en cirkel på stole (uden bord).
2. Reflektér så hver især på spørgsmålene på opgavearket
3. Derefter skal I skiftevis dele jeres tanker og følelser med gruppen.
Gruppen giver anerkendende feedback til den enkelte.
I kan med fordel følge de gode råd til feedback på næste side.

Husk at afsætte tid til flere møder hvor I bruger værktøjet. Så sikrer I at alle får mulighed for at dele deres følelse.

Lejrbålet er udviklet af Per Isdal (2017): Medfølelsens Pris, Akademisk Forlag.

Har du ros eller ris til værktøjet?

Scan QR-koden og svar på dine oplevelser med værktøjet.



Hvad er eksempler på følelser?

Lyst	Vrede	Ligegyldighed
Glæde	Sorg	Stolthed
Kærlighed	Angst	Afmagt
Engagement	Skam	Irritation

Kilde: Følelser på job, BFA, side 17.

Brugssituation: Til jer som udsættes for høje følelsesmæssige krav i en professionel sammenhæng og vil have hjælp til at arbejde fælles med dette.

Tovholdere som driver processen: Arbejdsmiljøgruppen.

Målgruppe som inddrages i arbejdet: Medarbejdere.

Forberedelsestid: 15 min.

Arbejdstid: 40 minutter - 1 time.

Forberedelse



Download pdf, print og del med deltagerne.



Udførelse



Tovholder introducerer værktøjet.



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



Hver i sær reflekterer I over spørgsmålene i opgavearket.



Del jeres følelse og tanker efter tur. Gruppen giver feedback til den enkelte.



1.
Sid alle for jer selv i 2-5 minutter: Tænk på den seneste uges arbejde og fokusér på én følelse, der er dukket op i dig i forbindelse med dit arbejde med borgere, patienter eller børn. Fokuser på den følelse, der fylder mest. Hvilken følelse er det?

Hvor opstod følelsen, med hvem og i hvilken situation?

Sådan giver I feedback
Feedback skal fungere som et tegn på, at man er blevet hørt, og at de andre føler med en og støtter en. Derfor handler det ikke om at forsøge at mildne eller ændre følelsen.

Som inspiration kan man spørge sig selv: Hvad ville jeg selv opleve som støtte i denne situation? Eller blive inspireret af eksemplerne i boksen på opgavearket.

- Eksempler på anerkendende feedback:**
- Det var rigtig godt, du fortalte det
 - Jeg kan godt forstå, du følte sådan
 - Det lyder virkelig ikke rart
 - Det var så stærkt at lytte til dig