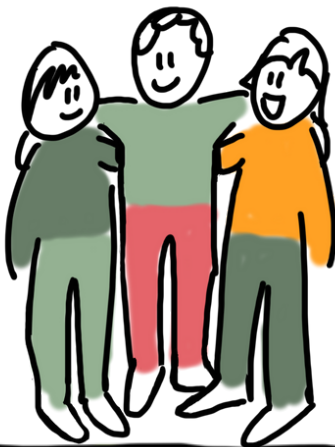




TRINTRIN

Kreativitet og **mental sundhed** i virksomhedsledelse



Velliv
Foreningen

INDHOLD

Bogen indeholder

8 temaer med erfaringer og øvelser, som kan inspirere dig i arbejdet med mental sundhed.

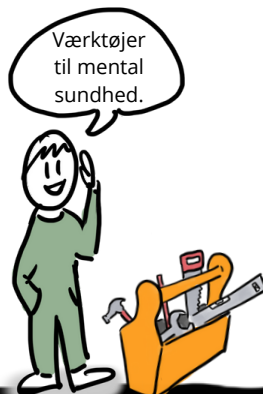
Stop op undervejs:

- Har temaet sat tanker og læring i gang?
- Er du klar til at tage et nyt skridt?

Husk, at det er en vedvarende proces at arbejde med mental sundhed.

Møder.....	6
Icebreakers og fællesskab.....	8
Idéer, brainstorm og overblik....	10
Se ud og lyt.....	12
Løsning og handling.....	14
Stå stærkt.....	16
Mental status.....	18
Ro til hjernen.....	20

Citater fra evaluering s. 11 og 19



Forord

Denne bog handler om, hvordan du kan arbejde med **mental sundhed i virksomheder** med stort fokus på produktion og drift. Den handler om at **stoppe op**, at **reflektere** og om, hvordan **fokus** på den enkeltes **kreativitet** og **syn på verden** kan være med til at åbne samtaler om mental sundhed, og i det hele taget være motor til at få nogle snakke på arbejdspladsen, som kan være svære.

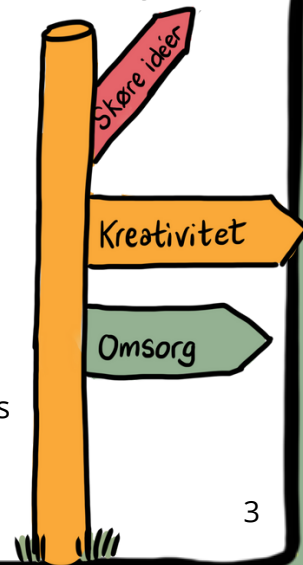
Bogen er et koncentrat af viden, værktøjer, debatter og erfaringer, der er skabt af TrinTrin gennem et års indsats med lederne på Overgaard Gods, Kokkenborg og Go-Gris i projektet "Kreativitet og mental sundhed i virksomhedsledelse", støttet af Velliv Foreningen.

Projektets formål har bl.a. været at:

- Give ledere viden og værktøjer om kreativitet og mental sundhed, der kan bruges i dagligdagen
- Bringe fornyet energi og værktøjer ind i arbejdsfællesskabet
- Skabe mod til eksperimenter
- Give nye input til og perspektiver på ledernes praksis

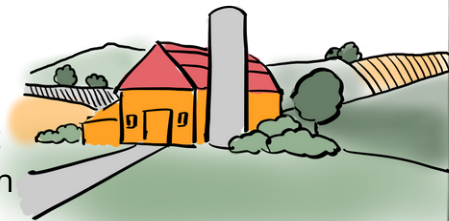
Har du spørgsmål til bogen og projektet, kan de rettes til TrinTrin: hello@trintrin.dk

Rigtig god fornøjelse.



KÆRE LEDER

Forestil dig, at du kører på arbejde og glæder dig over jeres fantastiske virksomhed. Du er stolt, får set og hørt dine medarbejdere og har fået etableret en kultur, hvor alle kender hinanden, kan snakke sammen - uanset sprog - og ved, at jeres idéer kan blive til virkelighed.



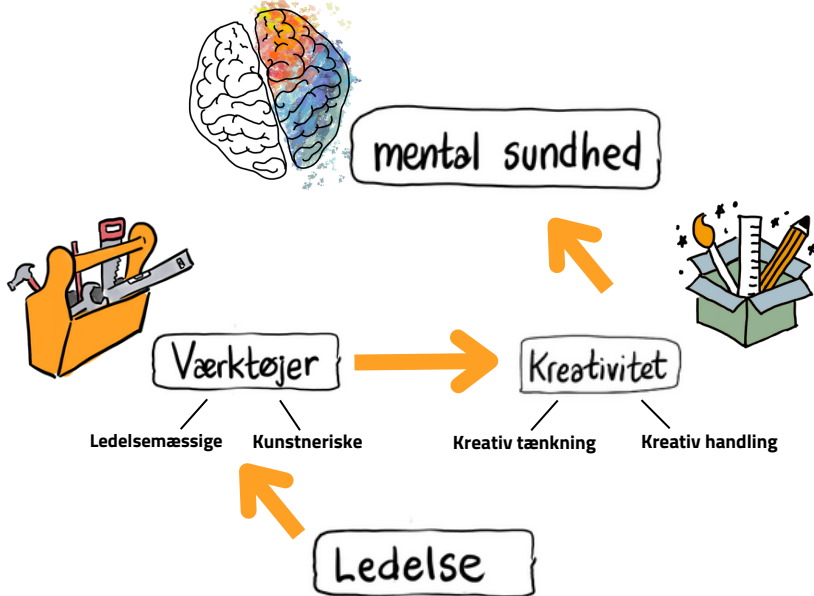
Alle de landmænd, vi har arbejdet med, både ledere og medarbejdere, besidder en høj grad af kreativitet. De er vant til at improvisere og finde løsninger i arbejdet og er gode til at bruge både krop, hænder og hoved. De oplever ikke altid selv, at de er kreative i den daglige drift, hvor alt skal køre på skinner, men de er blevet gode til at kommunikere og give plads til alle og til nye idéer og løsninger.

Hvis du bliver bevidst om hver enkelts evner og bruger dem konstruktivt og anerkendende, kan I sammen finde gode løsninger i hverdagen, sammen være stolte over jeres arbejde og skabe plads til kreativitet og mental sundhed.



Vidste du, at ?

- **kreativitet findes indenfor alle fagligheder**
- det handler om jeres måde at tænke på, mod til at eksperimentere og evne til at løse problemer.



Husk mental sundhed som en rød tråd

når du arbejder som leder og brug kreativitet og kunstneriske greb som et værktøj, der giver nye perspektiver, ny energi og fællesskab.

MØDER



Skab trygge rammer på møderne, få aktiv deltagelse og styrk den mentale sundhed.



Det gode møde

- Lader deltagerene være aktive ca. 80% af tiden
- Benytter debat, gruppearbejde og workshops

Den gode dagsorden

- Skaber interesse for at deltage
- Har kun det vigtigste med og kommunikerer enkelt
- Sikrer godt indhold, udbytte og struktur

Klar til mødets start

- Skab et trygt og rart rum
- Tænk på dig selv som vært
- Uddelegér opgaver:
 - Pænt og rent lokale
 - Forplejning og borddækning
 - Borde i grupper, papir og pen



Ingredienser til et godt mødeforløb:

1. Indledning og energi - brug f.eks. en icebreaker
2. Kort orientering - vælg 3 vigtige punkter ud og gør det kort
3. Debat 2x20 min. Få alle deltagere i spil
4. Indslag fra dagligdagen skaber hygge og indsigt. Lad en medarbejder fortælle noget fra deres afdeling
5. Træf beslutninger. Hvad er næste skridt? Vær tydelig som leder.
6. Indlæg pauser, hvis mødet er langt

ØVELSE

Lav en tydelig dagsorden

- Hvad er de vigtigste punkter?
- Skriv dem i punktstilling
- Find på nettet billeder eller ikoner, der kan illustrere dine pointer.
- Tænk på dagsordenen som en invitation



Fordele ved at kommunikere visuelt:

- Overskrifter: Du tvinges til at udvælge de vigtigste pointer
- Tegninger/ikoner: Aflæses hurtigere end tekst og skaber overblik og fokus



ICEBREAKERS OG FÆLLESSKAB



Et godt fællesskab giver et godt arbejdsmiljø.

Hver for sig kan vi meget, men i fællesskab kan vi meget mere. Jo bedre vi kender hinanden, jo bedre forstår vi også hinanden.

Det kan virke grænseoverskridende, men prøv at inddrage anderledes værktøjer og øvelser til møder.

De giver energi, er lærerige, l øger kendskabet til hinanden og det gavner den mentale sundhed. Se eksempler på næste side.

Formål og udbytte ved icebreakers og team-øvelser

- Idéudvikling
- Energi og fællesskab
- Kreativitet og mod
- Mental sundhed
- Et godt grin



I starten syntes jeg, det var lidt underligt, jeg var lidt skeptisk, men det gav egentlig mere mening, når vi først var i gang.
- Medarbejder

1

Wow, det anede jeg ikke!

- Start et møde med at fortælle en ting om jer selv, som de andre ikke ved
- I kan gøre det 2 og 2
- Fortæl om hinanden til alle deltagere
- Skriv evt. stikord på flipover og anerkend, hvor forskellige I er



Wow, det anede jeg ikke om dig

2

Opvarmningsøvelse - kruseduller

- 1) Læg papir og tusser klar
- 2) Alle skal tegne 5 kruseduller (5 sekunder)
- 3) Alle tegner videre og får dem til at ligne grise (tegn tryne, to øjne og to ører) (3-4 minutter)
- 4) Kig hos hinanden og se de mange sjove grise
- 5) Nyd grin og god stemning. Vidste I, at I kunne tegne?

ØVELSE

Formål og udbytte

- Godt arbejdsmiljø - plads til grin og skæve idéer
- Brug fantasien og drop det perfekte
- Giver energi og fællesskab. Tager kun 5 minutter
- Opvarmning til at turde få idéer senere i mødet
- At bruge pen og papir sætter krop og hjerne igang

IDÉER, BRAINSTORM OG OVERBLIK

Få overblik og idéer med mind map.
Brug en tavle i fællesskab eller lav dit eget mindmap på et blankt stykke papir



BRAINSTORM

- Skriv emnet i midten
- Få idéer i alle mulige retninger

Skriv i hånden. Det gør det mere organisk og meget lettere at huske!



VIDEN OG PLANLÆGNING

- Skriv projekt / opgave i midten
- Strukturere jeres viden om projektet



MIND MAP



MØDESTYRING

- Brug det til fælles notater undervejs. i mødet
- Skriv f.eks. på whiteboard eller flipover



HUSKETEKNIK

- Brug det til egne noter f.eks. ved undervisning eller foredrag

Pointer og citater fra evalueringen udarbejdet af Ineva

En leder fortæller om en medarbejder, der **ændrer adfærd** efter at have været modvillig over for at indgå i de kreative øvelser; vedkommende er ifølge lederen blevet "**gruppeorienteret**" og har øget kommunikationen med sine kollegaer. Der bemærkes generel interesse og **engagement i form af koncentration og deltagelse.**

Kreativiteten sætter fokus på lighed og demokrati, hvor ingens krusedulle er bedre end andres, og hvor alle fire hjørner i Mødet På Midten tages alvorligt. Overordnet ses altså en **tendens til højet kommunikationsniveau og ærlighed**, når kreative elementer tilføres.

"Det skal være så lavpraktisk, så det ikke er svært at komme i gang med."
- Leder

"Det er nok det øjeblik, hvor de (medarbejderne, red.) har brugt deres telefoner mindst."

- Leder

"Det med at finde et papir og tegne i stalden, ligger ikke til højrebenet for os. Men for eksempel det med Mødet På Midten, det kan laves nede i stalden på et whiteboard."

"Det gav kæmpe engagement og alle var helt høje bagefter. Det var med til at løsne op for det."

- Leder

SE UD OG LYT

Som leder er du rollemodel og skal gå forrest og vise vejen for den kultur, du ønsker på arbejdspladsen.

Du ved ikke alt, hvad der foregår, og hvad medarbejderne tænker og har af idéer, ønsker og behov. Sæt derfor tid af til at se og høre dine medarbejdere - også individuelt.

Med jeres fælles viden kan I planlægge bedre og få tingene til at køre så optimalt som muligt.

Samarbejde, kreativitet og mod til at sige, hvad der er brug for, er nøglerne til de gode planer.



ANSVAR

Ledelsen har ansvar for, at der skabes et trygt rum med plads til konstruktiv og ærlig debat, hvor alle kan bidrage

ANSVAR

Alle har ansvar for at komme med ærlige og relevante input og idéer til debatten.

Metoder

- Interviews
- Walk 'n talk
- Roller og ansvar
- Mødet på midten
- Mental status

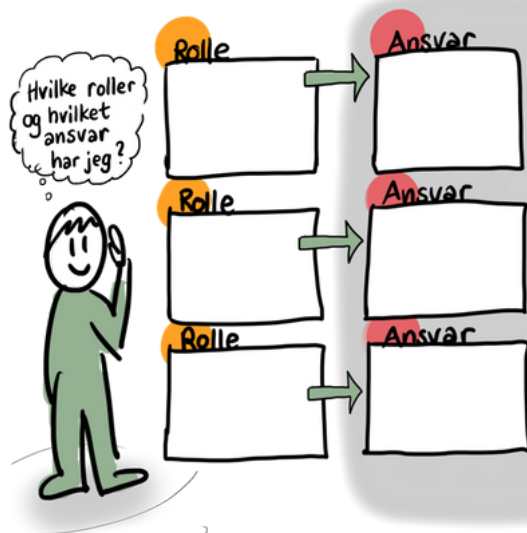
"Værktøjerne har vi kunnet bruge, når vi har haft noget, som skulle drøftes. Særligt i kommunikation med medarbejderne"
- Leder

Brug ind imellem tid på at reflektere og snakke om jeres roller og ansvar - måske har I forskellige opfattelser.

Lav evt. et arbejdsark, hvor hver enkelt kan reflektere over egne roller og ansvar. Efter en individuel refleksion, er det nemmere at debattere i fællesskab.

Roller og ansvar

Sikkerhed om roller og ansvar er vigtigt for at være tryk og trives i sit arbejde. Enighed om hinandens roller skaber større fælles bevidsthed om, hvordan I kan bakke hinanden op i jeres arbejde og øge den mentale sundhed.

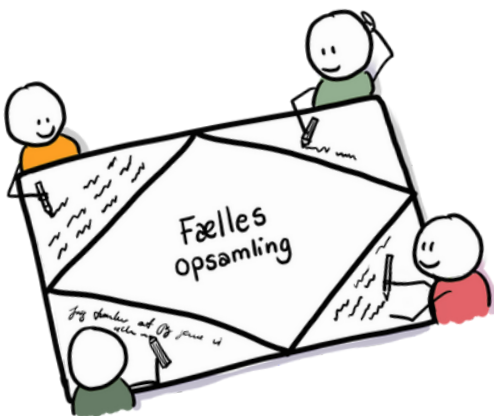


LØSNING OG HANDLING

Mødet på midten er en kendt metode til at få input fra alle. Brug metoden, når I skal nå til enighed, vurdere en sag eller få nye idéer. Lad alle skrive på eget sprog.

- Tid: 20 minutter
- Lav grupper på 3-4 personer
- Læg et A1-papir på bordet
- Lav et hjørne til hver
- Stil en opgave eller et spørgsmål, I har brug for fælles svar og løsninger på

*Hvornår har jeg det bedst på arbejdet?
Hvad skal der til, for at jeg oplever min arbejdsdag som velplanlagt?*










- 5 minutters stilhed til individuel refleksion. Skriv i eget hjørne
- Fortæl 1 minut pr. person, bordet rundt, hvad der er noteret
- Skriv ting I er enige om i midten
- Plenum - opsamling fra grupperne

Udarbejd konkrete handlinger

Det er ikke nok at have de gode idéer. Der skal handling bag, hvis I vil ændre noget.

Brug f.eks. dette ark til at blive konkrete og aftal handlinger.

 <h3>NAVN PÅ NY HANDLING:</h3> <p>Kort beskrivelse af handlingen:</p> 	 <p>Hvorfor er det en god idé? Hvilket problem løser den?</p> 
<p>Hvem skal være med til at prøve den af? (Afsendere og modtagere)</p> 	<p>Hvornår kan idéen igangsættes?</p>  <p>Hvem følger op og hvornår:</p> <p>_____ navn _____ dato</p>  <p>Hvor let er den at gennemføre?</p> <p>NEM 1 2 3 4 5 SVÆR</p>

Husk:

Bak op, fejtr små succeser og fejl, der kan føre til justering.

STÅ STÆRKT

Du har brug for et stærkt fundament for at stå stærkt og have robusthed og troværdighed som leder. Det kræver bl.a., at du er i balance med dig selv og har styr på dine værdier.

Hvis du ikke helt ved, hvad du står for, og hvad der er vigtigt for dig som leder, bliver du utydelig i dine beskeder og handlinger, og det kan skabe utryghed på arbejdspladsen.

Du må gerne være i tvivl – men vær ærlig omkring det! Det kan skabe ny viden, som du kan bygge videre på.

Tydelighed giver tryghed

Tryghed giver mod til kreativitet og socialt overskud

Alt sammen noget, der er brug for, for at opnå **mental sundhed**



Værdier, moral og menneskesyn

Den base, du står på

Tydelighed



Tryghed



Kreativitet og socialt overskud



Mental sundhed

Virksomheder består af mennesker.

Derfor har vi i dette projekt beskæftiget os en del med menneskesyn. Som leder må du få mennesker til at trives, hvis du ønsker en succesfuld virksomhed.

Inspiration til litteratur

Et netværk af hjerner

Kjeld Fredens, Torben Juul
Andersen, Carina Antonia Hallin

Vanebrud

Det kreative nej

Lene Tanggaard

Tilliden og magten

Niels Thygesen

Teori U

Otto Sharmer

Art Based Learning

Tatiana Chemi

Flow

Mihaly Csikszentmihalyi

Creative Confidence

Tom og David Kelley

Hvad er et menneske?

Svend Brinkmann

Det hele handler ikke om dig

Niels Overgaard

Primadonnaledelse

Helle Hedegaard Hein



Kjeld Fredens



Svend Brinkmann



MENTAL STATUS

Stop op og gør status!

Hvordan går det? Hvordan er vi kommet hertil? Hvor skal vi hen?

Det er vigtigt at indsamle viden, idéer og observationer fra medarbejderne, så I kan strukturere den, erkende udfordringer, finde løsninger og handle på jeres viden. Det kan gøre på et utal af måder. Her et **forslag til refleksionsark til medarbejdere**:

Vejlilv foreningen

Hvordan har jeg det på arbejdet?

Skriv gerne på dit eget sprog

Skriv stikord:

Det, man observerer på virksomheden

TRINKRIN

HUSK

Jeg har det allerbedst på arbejdet, når jeg:

-
-
-

3 ting, jeg drømmer om var anderledes på mit arbejde:

- 1)
- 2)
- 3)

Medarbejderne deler lederens perspektiv på, at det er **sundt at skubbe til komfortzonens** rammer og giver i høj grad udtryk for, at de kreative greb opleves som **energiskabende**, fordi de vanlige rammer brydes og de bliver hjulpet ud af drifttankegangen om ikke andet, så for nogle minutter. Dette opleves af medarbejderne som et sundt og hyggeligt afbræk, som med tiden **kan skabe ringe i vandet** og skubbe på samtalen om mental sundhed

*"Det (kreativitet, red.) er en bred ting, det kan også være kreativt håndværk, og ikke bare en super flot tegning. **Det er vigtigt, at man ikke slår kreativiteten ned**, for det er vigtigt, at folk kommer med nye idéer. Da vi trådte ind i TrinTrin, var det meget fluffy, men omvendt lærer man også, at man ikke skal tro, at man kan få alt med fra det. Men man skal ikke sætte sig ned og sige, det gider jeg ikke."*

- Leder

Datamaterialet viser en tendens til at **kommunikationen forbedres**; medarbejdere, som ofte holder sig tilbage i samtalen, **tør stå frem**, når der er et fælles holdepunkt, som er kreativt. (..) De kreative elementer skaber et **behageligt, løssluppet og fælles tredje**.

Som citatet viser, forstås kreativitet altså ikke blot som tegninger, men som et **løsningsværktøj til problemstillinger**. Dette bakkes op af en anden leder, som ser kreativitet som, at **"der altid er noget andet, som er muligt"**.

"I ledergruppen går det bedre, og vi får talt mere om tingene efter TrinTrin. Og det samme i staldene, hvor der er en anden snak. Det er mere fri snak, fordi mange tænker måske ikke, at de er forkerte."

- Leder

RO TIL HJERNEN

Idéer opstår i vores ubevidste tanker, f.eks. lige når du er vågnet, eller hvis du "slukker" for hjernen i løbet af dagen.

De gode idéer kræver altså ro!

Når vi falder i staver, aktiveres mange områder i hjernen og gør den stærkere og bedre i stand til at løse opgaver bagefter.

Det er godt for vores mentale sundhed.

Kig ud

Kig ud af vinduet og fald i staver. Tænk på ingenting. Det er sundt for hjernen at "stene".



Det er dit ansvar at sørge for en kultur, hvor pauser er OK



Det er alles ansvar at huske pauserne

Mobil - nej tak!

Læg mobilen væk, når du holder pause - ellers får din hjerne ikke ro!

Doodling og stilhed

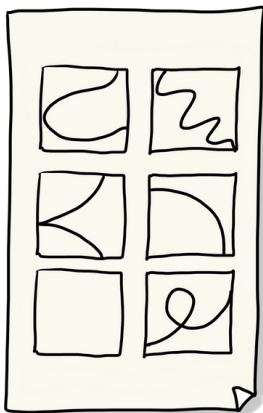
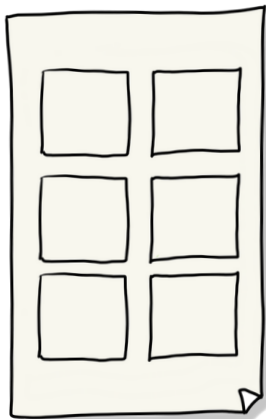
Prøv at sætte 2 - 5 minutter af på de kommende møder.

Skab ro - og helt stilhed.

Det kræver mod, men virker godt!

I kan evt. tegne imens - det samler tankerne og giver ro.

- Tegn nogle rammer på et stykke papir
- Del dem op med tilfældige streger
- Udfyld felterne med mønstre
- Der er ikke noget, der er rigtigt eller forkert



MENTAL SUNDHED

Mental sundhed

Feedback-kultur

Team-spirit

Idéer giver nye idéer, der giver nye idéer, der giver nye idéer.

Ledelsen bakker op, når du prøver nyt - også hvis det fejler!

90 % af vores venner er gode.

Lad os kigge på de 10%, der kan blive bedre.

Det kræver **MOD** at være kreativ!

Post ①

TAG BESLUTNINGEN

Hvordan vil **du** arbejde med mental sundhed i din virksomhed?
For dig og dine medarbejdere?

GOD ARBEJDSLYST



TRINTRIN

Kompendium

TrinTrin har til landbrugene udviklet et større kompendium på basis af projektet, der varede fra februar 2022 til marts 2023.

Evaluering

Der er udarbejdet en ekstern evaluering af projektet af Ineva.

ineva
VIDEN TIL UDVIKLING

Kreativitet og mental sundhed i virksomhedsledelse

Projekt og pixibog er udarbejdet af TrinTrin med input fra de deltagende landbrug Overgaard Gods, Go-Gris og Kokkenborg.

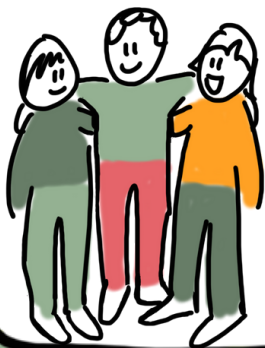
Støttet af Velliv Foreningen

Citater er fra projektets evaluering, foretaget af Ineva.

Indhold, tekst, layout og illustrationer:
TrinTrin v/Trine Lerche Frøslev og Trine Dueholm.
www.trintrin.dk

Udgivet i marts 2023

ISBN 978-87-973235-2-6



**Velliv
Foreningen**

Denne bog er skrevet af TrinTrin som et produkt af projektet "**Kreativitet og mental sundhed i virksomhedsledelse**". Det er et lille indblik i et års arbejde med 3 store landbrug og tænkt som inspiration til andre ledere om at sætte skub i arbejdet med **mental sundhed med kreativitet som motor**.



TrinTrin arbejder med mental sundhed og udvikling af mennesker og virksomheder gennem kreativitet. Det gør vi bl.a. gennem specialdesignede workshops, hvor virksomhederne tager fat i deres udfordringer og behov og guides i ledelse og kreative øvelser til at få idéer, skabe samarbejde og handling med fokus på trivsel og arbejdsglæde.

Trine Lerche Frøslev

Ekspert i personligt og strategisk lederskab. Uddannet Master of Public Administration (MPA), Master of Arts i direktion og har 20 års erfaring som leder og projektleder.

Trine Dueholm

Illustrator og kreativitetsmentor. Cand.mag i æstetik og kultur, akademiuddannelse i ledelse. Over 20 års erfaring med kommunikation og kreative processer.



Foto: Lisbeth Holten

www.trintrin.dk

ISBN 978-87-973235-2-6