

ØVELSE: 'BELASTNING OG BEGEJSTRING'

INSTRUKSER TIL ØVELSE PÅ AFDELINGSNIVEAU

Hvorfor: Øvelsen fremmer personlig og faglig udvikling, følelsen af fællesskab samt psykologisk tryghed på gruppeniveau.

Hvem: Alle i teamet (ansatte, lederne).

Hvornår: Løbende på teammøder - helst ugentligt.

Hvordan: Team-dialog (10-20 minutter, afhængigt af antal deltagere) gerne i starten af mødet. Teamlederen faciliterer dialogen og deltager selv i den. Deltagerne fortæller på tur om én oplevelse fra den uge, der er gået, som har givet begejstring, og én der har været en belastning. Fokus er primært på arbejdsrelaterede oplevelser (fx opgaver, kollegaer, samarbejdspartnere), men der kan også nævnes privatrelaterede begivenheder, hvis de har indflydelse på, hvordan man har det på arbejde.

- 1) **Book i kalenderen faste teammøder** for alle medarbejdere i teamet, gerne ugentligt.
- 2) **Start hvert møde med en runde, hvor I hver især gennemgår ugens begejstring og belastning.** Leder kan med fordel komme med en introduktion til øvelsen den første gang og derefter en kort opfriskning til de efterfølgende gange:

F.eks. *"Fra og med i dag af kommer vi til at starte vores teammøder på en ny måde. Vi skal lave en øvelse, der hedder 'Belastning og Begejstring'. Den går ud på, at vi skal tænke tilbage på ugen, der er gået, og reflektere over, hvad vi synes, der er gået godt, og hvad vi synes, der har været svært. Pointen er, at vi får delt vores glæde og succesoplevelser med hinanden; men også, at vi får mulighed for at dele, hvad der har været svært, så vi kan minde hinanden om, at vi alle sammen tvivler, fejler eller har dårlige dage – uagtet ens erfaring, faglighed eller position i teamet".*

- 3) **Lederen starter** og sender videre til næste medarbejder til højre for.

F.eks. *"I denne her uge holdte jeg et møde med en kunde, det gik super godt. Jeg kunne mærke, at de var interesseret i vores produkt, og jeg havde på forhånd lavet XX, som fungerede rigtig godt. Ugens belastning var nok, da jeg skulle holde oplæg. Teknikken drillede, og folk blev utålmodige, så det var ikke så fed en oplevelse."*

- 4) **Afrund øvelsen** med at takke deltagerne for at have delt af deres egne oplevelser, og evt. gå til næste punkt på dagsordenen for teammødet