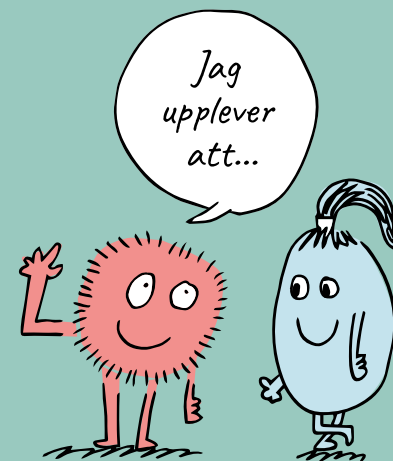

Underlag för reflektion och samtal i grupp

Helena Schiller | Doktor i folkhälsa | HejEngagemang!



FÖR TEAMMÖTEN

Reflektion och samtal

Förslag på reflektionsfrågor samt instruktioner

Förslag på reflektionsfrågor att samtala kring i grupp

- Vilket ord förknippar du med "Engagemang"?
- Vad menar vi med att "göra sitt bästa" – och hur gör man det hållbart?
- Vad får jag tillbaka när jag tar ansvar och visar engagemang?
- Vad gör jag idag för att känna mig engagerad i mitt arbete?
- Vad behöver jag för stöd för att jag ska kunna känna mig mer engagerad i mitt arbete?

Instruktioner till samtalsledaren

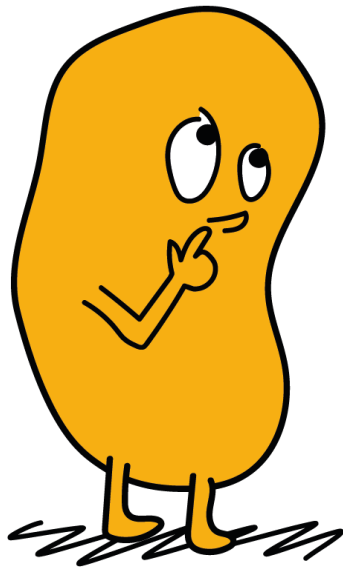
Låt var och en svara, en person i taget, instruera alla deltagare att man inte får avbryta och att man inte ska döma, utan lyssna med intentionen att försöka förstå den andres perspektiv och situation.

Om ni är många i gruppen eller om ni har svårt att prata öppet och ärligt, kan du dela in deltagarna i grupper om 2-4 personer och ta det i tre steg: TÄNK – SKRIV – DELA med grannen, för att sen dela i helgrupp grupp för grupp.

Ni också välja att svara i Menti – antingen genom ett ordmoln eller med öppna svar, vilket då blir anonymt, för att sen lyfta svaren i helgrupp. Sen kommande bilder.

REFLEKTERA OCH SKRIV IN

Vilket ord förknippar du med Engagemang?



Skapa er egen
Menti med rätt
koder



Go to

www.menti.com

Enter the code

1218 6578



WORKSHOP

Skapa rätt förutsättningar för engagemang

Vad bör vi fokusera på framåt?

Gruppsamtal kring att skapa förutsättningar för engagemang, prestation och välmående

Instruktioner till samtalsledaren

Titta på filmen och plocka upp teorin Self-Determination Theory, som handlar om vilka förutsättningar vi behöver ha på plats för att känna oss engagerade i vårt arbete.

Här låter du deltagarna fundera själva först och sen samtala i grupper om 2-4 personer kring vilka områden man själv tycker behöver utvecklas.

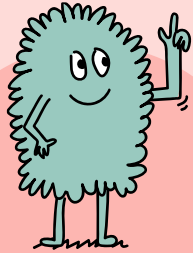
Efter gruppsamtalen låter du alla svara individuellt i en Menti där de får rösta fram de områden de tycker behöver utvecklas allra mest. Se kommande bilder

Efter det så tittar ni tillsammans på resultaten och pratar kring dessa; *Vilka är era främsta utvecklingsområden? Hur hänger de ihop? Vad skulle vi kunna ha som fokusområde framåt? Vad ska vi då göra? Hur och när ska vi följa upp?*

Instruera alla deltagare att man inte får avbryta och att man inte ska döma, utan lyssna med intentionen att försöka förstå den andres perspektiv och situation.

Välj ut 1-2 fokusområden som ni tillsammans ska utveckla de närmaste månaderna och gör en handlingsplan som ni sen kan följa upp 1-2 månader framåt med hjälp av AAR.

Var upplever ni störst utmaningar?



Kompetens

Tydliga och individuella
mål och visioner
Uppföljning,
uppmuntran och
feedback
Bidra till målen och
utvecklas
Säkra material, resurser
och mandat



Autonomi

Tydliga och
engagerande syften
Inkludera och
involvera för att
skapa insikt
Uppmuntra egna
initiativ
Skapa och visa tillit



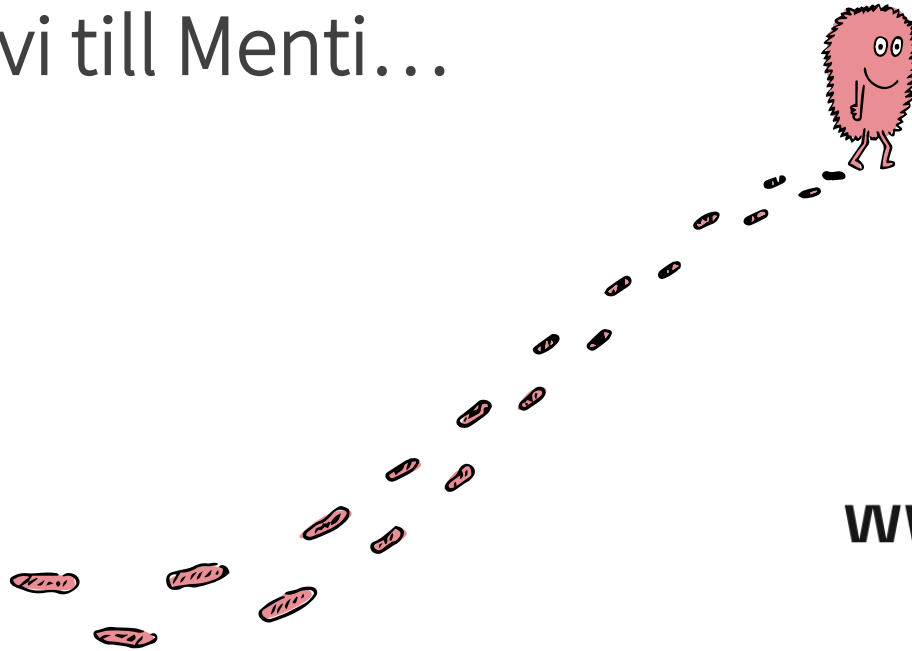
Samhörighet

Skapa en teamkänsla
Tydliga individuella
roller och
ansvarsområden
Visa omtanke och
tacksamhet
God kommunikation
och psykologisk
trygghet

UTVECKLINGSOMRÅDEN

Låt oss se vad ni har pratat om

Då går vi till Menti...



Skapa er egen
Menti med rätt
koder

Go to

www.menti.com

Enter the code

2299 4850



WORKSHOP

Optimera återhämtningen

Vad kan du göra och hur kan ni hjälpa varandra?

Gruppsamtal kring att skapa förutsättningar för balans och återhämtning

Instruktioner till samtalsledaren

Titta på filmen och plocka upp teorin Effort-Recovery Model, som bland annat beskriver hur vi kan få till den optimala återhämtningen i vardagen.

Här låter du deltagarna fundera själva först och göra listor, för att sen samtala i grupper om 2-4 personer kring hur ni kan stötta varandra. Se kommande bilder.

Därefter lyfter ni upp samtalen i helgrupp och pratar kring hur ni kan skapa bättre förutsättningar för balans och återhämtning på er arbetsplats.

Instruera alla deltagare att man inte får avbryta och att man inte ska döma, utan lyssna med intentionen att försöka förstå den andres perspektiv och situation.

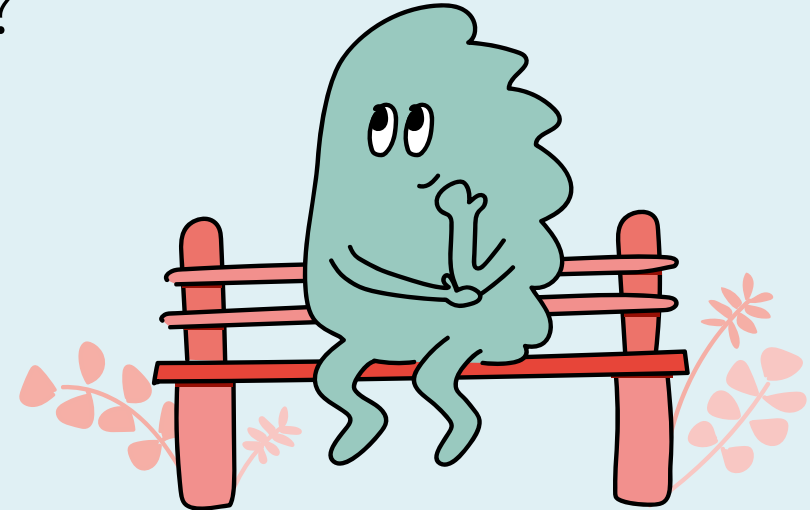
Välj ut 1-2 saker som ni tillsammans ska göra de närmaste månaderna och gör en handlingsplan som ni sen kan följa upp 1-2 månader framåt med hjälp av AAR.

Egen reflektion – gör en lista!

Vad skulle kunna vara bra återhämtningsaktiviteter för dig **under** arbetstid?

Hur ska du **avsluta** arbetsdagen?

Vad skulle kunna vara bra återhämtningsaktiviteter **efter** arbetstid?

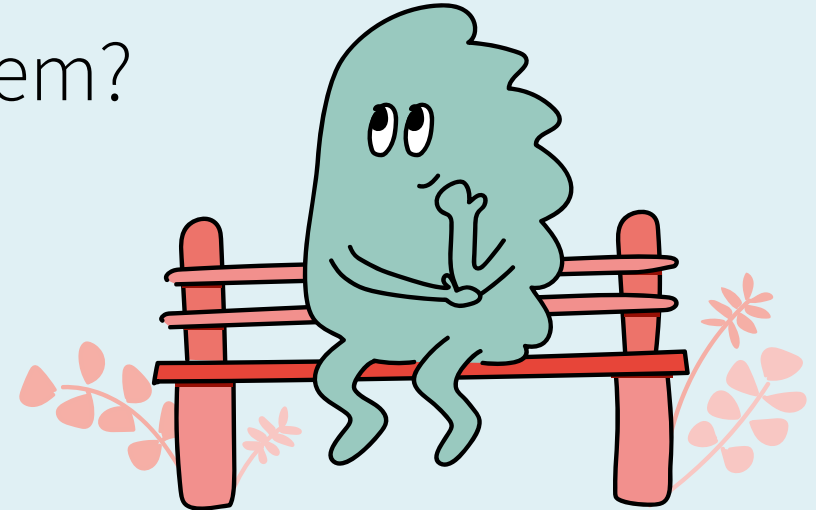


Egen reflektion – gör en handlingsplan!

Vilka är dina mentala och praktiska
hinder för att få det att hända?

Hur skulle du kunna **hantera** dem?

Skriv ner!

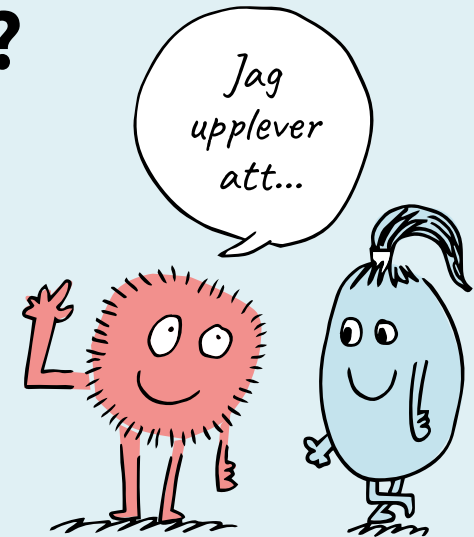


Nästa steg: Samtala med ditt team!

Hur kan ni hjälpa varandra?

Vad kan ni göra i ditt team för att främja återhämtning *under och efter* arbetstid?

Hur kan ni förbättra förutsättningarna på er arbetsplats?



WORKSHOP

Energikollen

**Vad kan du få mer energi i din vardag och hur
kan ni hjälpa varandra?**

Så går det till

Var och en gör sin Energikoll individuellt, därefter samtalar ni i helgrupp

Skapa tid för egen reflektion på ca 7-10 min kring vad som ger respektive tar energi i vardagen. Låt dem sen under 3-5 min få skriva ner vad de skulle kunna göra för att få mer energi i sin vardag. Se kommande bilder.

Ge sen ordet till en person i taget; vad ger och vad tar energi i din arbetsvardag? Och vad kan du göra för att få mer energi? Är ni många i gruppen så kan ni dela in er i grupper om 3-4 personer som samtalar tillsammans innan ni delar i helgrupp.

Säg att man delar med sig av det man känner att man vill dela med sig av, men tänk på att Energikollen också är ett bra verktyg för att stärka den psykologiska tryggheten och det sociala stödet i teamet. Därför är det viktigt att alla i teamet tänker på följande under samtalen:

- Lyssna med intentionen att förstå, var inte dömande
- Tänk på att inte gå i försvar utan tänk först och tala sen, bemöt på ett konstruktivt sätt
- Fundera på – och fråga – vad du/ni kan bidra med för att skapa mer energi i din kollegas arbetsvardag

Energikollen – fundera och skriv ner i två olika listor:

Vad ger energi och vad tar din energi i din vardag – i och utanför arbetet?

Ca 10 min



Energikollen – fundera och skriv ner:

**Gör du huvudsakligen saker
som ger dig energi på
dagarna?**



Skriv ner:

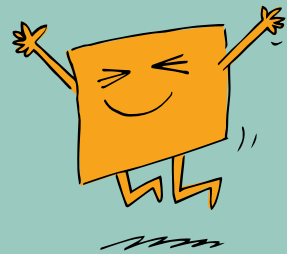
**Vad vill du göra för att få
mer energi i din vardag – i
och utanför arbetet?**



SLUTA GÖRA – BE OM HJÄLP MED – FORTSÄTTA – GÖRA MER AV – GÖRA ANNORLUNDA

Ca 5 min

LYCKA TILL!



helena.schiller@hejengagemang.se



0708 85 86 00



Helena Schiller

www.hejengagemang.se

HEJ
ENGAGEMANG!