

Guide til at drøfte trivsel og stress på et fællesmøde

Før mødet

Orienter medarbejderne om, at du i øjeblikket har særligt fokus på trivsel og stressforebyggelse i afdelingen/enheden. Uddel AU's stresspjece til dine medarbejdere og orienter om, at I på et kommende afdelings-/enhedsmøde vil bruge lidt tid på at drøfte trivsel og stressforebyggelse. Bed hver enkelt medarbejder, som forberedelse til samtalen, om at læse AU's stresspjece.

Under mødet

Rammesæt snakken ved at gøre formålet klart. Fx ved at sige: "Formålet med dette punkt er at sikre, at alle får kendskab til AU's stresspjece, og at jeg som leder bliver klogere på, hvordan vi i fællesskab kan fremme trivsel og forebygge stress i vores afdeling".

Spørg herefter ind til medarbejdernes refleksion ift. indholdet i stresspjece, og bed dem evt. om at drøfte nedenstående spørgsmål med sidemanden:

1. *Hvad er min/vores rolle i forhold til at fremme trivsel og forebygge stress her i afdelingen/enheden?*

Giv herefter gerne en kort introduktion til hvad din rolle som leder er, og hvordan du griber arbejdet med at fremme trivsel og forebygge stress i hverdagen an. Samt hvad du forventer af medarbejderne og fællesskabet i forhold til opgaven. Lad dig gerne inspirere af indholdet i stresspjece.

Hvis I er over 6 personer til stede, inddel da den samlede gruppe i mindre grupper á 3-5 personer, og bed dem ud fra stresspjece drøfte nedenstående spørgsmål:

1. Hvilke typiske "stressfælder" har vi i vores hverdag?
 - a. Er der fx noget i vores måde at organisere arbejdet på (f.eks. ledelse, prioritering, koordinering, mødestrukturer og fysiske rammer mm.), som er med til at belaste unødigt i hverdagen?
 - b. Er der noget i vores måde at være sammen om arbejdet på her i teamet (f.eks. samarbejde, relationer, kommunikation, vaner og rutiner), som er med til at belaste unødigt?
2. Hvordan kan vi fjerne eller minimere nogle af de typiske "stressfælder", vi har fået øje på?
 - a. Hvilke løsninger ser vi?
 - b. Hvem kan gøre hvad?

Lad grupperne i plenum dele de typiske stressfælder, som de har fået øje på, samt deres løsningsforslag.

Efter mødet

Følg op på at I får implementeret de gode løsningsforslag fra gruppearbejdet, hvis der kom nogen. Følg eventuelt også op med enkelte medarbejdere, hvis du oplever et behov herfor. Tag gerne pjecen frem med jævne mellemrum for at minde om det fælles ansvar, og sikre et fælles sprog og tilgang til arbejdet med at forebygge stress i din afdeling.