

Det der giver os energi...

Formålet med denne øvelse er at have en dialog om de oplevelser, der giver og de oplevelser, der kan dræne for energi. Det er en øvelse i at finde det, I vil arbejde med for at begrænse og forebygge stress. Der vil helt sikkert være en række udefra kommende forhold, som I intet kan stille op overfor. Brug energien på det, I kan gøre noget ved.

Selve øvelsen skal ikke tage meget mere end 1 time. Hold gruppestørrelser på ca. 5 personer, gerne de der arbejder sammen til dagligt.

Forløbet i øvelsen er i tre trin. Er I flere grupper, skal I også påregne en fælles opsamling/beslutning i plenum. Hjælp evt. med at overholde tiden og lave skiftene fra det ene trin til det næste.

Forløbet i øvelsen er:



1. FIND DET, DER GIVER OG DET, DER DRÆNER DIG

Individuel forberedelse (5-7 minutter)

- Find tre forhold i arbejdet og samarbejdet, som giver energi, giver dig glæde, mening og overskud i arbejdet.
- Find tre forhold i arbejdet og samarbejdet, som dræner dig for energi, skaber irritation, træthed og negativitet, og skriv det ned.
- Skriv de seks forhold ned og bring dem med i det videre arbejde.

2. DELE, SAMLE OG ORDNE

Arbejde i grupper (30-40 minutter)

- a. Del jeres individuelle giver- og drænerpunkter med hinanden. Tal en ad gangen og lyt til hinanden. Brug evt. modellen "Rundt om kaninen", som I finder på side 7 her i hæftet.
- b. Sammenfat de individuelle punkter i nogle overordnede punkter.
- c. Sæt nu streg under det I har direkte indflydelse på og som I ønsker at fastholde, udvikle, begrænse, ændre eller fjerne.
Og slå en ring om det I ikke har direkte indflydelse på, må acceptere, men måske kan forholde jer anderledes til?

3. BESLUTTE

Arbejde i gruppe (15-20 minutter)

- Når målet er at skabe mindre stress og mere arbejdsglæde, hvad tænker I så der er mest mening og energi i at arbejde med lige nu?
- Udvælg i fællesskab op til 5 punkter I kunne tænke jer at arbejde videre med. Skriv på flip-over punkterne og evt. forslag til indsats. Det er det der skal præsenteres i plenum, hvis I er flere grupper.

4. PRÆSENTATION I PLENUM

- Hæng flip-overne op så I kan få et overblik. Lad grupperne præsentere én ad gangen, eller gå rundt og se, hvad hver især har skrevet. Vælg den form der passer til jeres formål, til antallet af deltagere og den tid, I har til rådighed.

5. BESLUTNING/INSPIRATION

- Hvis der skal tages beslutning på mødet, hvordan skal det så ske? Fx ved at hver deltager har 3 stemmer = 3 streger der kan sættes ved de indsatser man brænder mest for?
- Er mødet blot til inspiration, så takker arbejdsgruppen for in-put. Uanset hvilken form I vælger - så husk at rund af og orienter om det videre forløb.