

# Hvor går grænsen?

Psykisk arbejdsmiljø 2019

Konference på Nyborg Strand i to dage  
fra den 26. til 27. marts 2019

Arbejder du inden for social- og sundhedsområdet?  
Er du leder, arbejdsmiljørepræsentant, TR eller intern HR-  
eller arbejdsmiljøkonsulent?

Så kom og få inspiration og ny viden gennem oplæg,  
workshops og samvær med dine fagfæller.

#### På konferencen kan du

- Lytte til spændende oplæg og få inspiration
- Vælge mellem en lang række workshops, hvor du kan fordybe dig i emner, som er relevante for dig
- Dele erfaringer og møde med fagfæller fra hele landet

#### PRAKTISK

Pris: 4350 kr.

Tilmelding efter først til mølle.  
Tilmeld dig på [etsundtarbejdsliv.dk/  
konference2019](https://etsundtarbejdsliv.dk/konference2019)  
senest 8. januar 2019

Vi anbefaler ledere,  
arbejdsmiljørepræsentanter og  
tillidsrepræsentanter at tage  
af sted sammen.



# KONFERENCEPROGRAM

## TIRSDAG DEN 26. MARTS

- 09.00 Ankomst, registrering og morgenbrød**
- 09.30 Velkomst**  
Hvorfor arbejde med psykisk arbejdsmiljø og grænser?
- 09.45 Hvad ved vi om grænser i arbejdet?  
Og hvad gør det ved os?**  
*V. Professor Åse Marie Hansen, professor  
Annie Høgh og psykolog Matias Brødsgaard  
Grynderup*
- 10.30 Pause**
- 11.00 Vælg workshop - runde 1** (se side 3)  
Vælg mellem otte spændende workshops fx stress, sunde arbejdsrytmer, ledergrupper, seksuelle krænkelser og bedre samarbejde.
- 12.30 Frokost**
- 14.00 Vælg workshop - runde 2** (se side 3)
- 15.30 Pause**
- 16.00 Intermezzo - du sætter selv grænsen!**  
Vælg mellem fire udfordringer i løb, dans, syng eller spis insekter.
- 17.00 Fri**
- 18.00 Middag og en overraskelse**

## ONSDAG DEN 27. MARTS

- 09.00 Hvad gør høje følelsesmæssige krav i arbejdet ved os?**  
*V. Forsker Dorte Raaby Andersen,  
Arbejdsmedicin, Herning*
- 10.00 Pause**
- 10.30 Vælg miniplenum**  
Fordyb dig i et af de fire miniplenum med NFA, SPARK, BFA eller med Mille Mortensen
- 12.30 Frokost**
- 13.30 Vanebrud - slip kreativiteten løs!**  
*V. Professor Lene Tanggaard, Aalborg  
Universitet*
- 14.30 Opsamling**
- 14.45 Farvel og tak for denne gang**

Find uddybende beskrivelser af plenum, miniplenum og intermezzo på [etsundtarbejdsliv.dk/konference2019](http://etsundtarbejdsliv.dk/konference2019).

## Workshops

### 1. Krænkende handlinger af seksuel karakter

*V. Signe Ejersbo, arbejdsmiljøkonsulent hos NIRAS*  
På denne workshop arbejder vi med værktøjer, der kan bruges på din arbejdsplads til at mindske episoder med krænkende handlinger af seksuel karakter fra borgere, ledere eller kolleger. Vi kommer ind på gode omgangsformer og hjælp til hvis, det går galt.

### 2. Samarbejde om kerneopgaven

*V. SPARK-konsulenterne*  
På denne workshop vil konsulenter fra SPARK give jer indblik i de erfaringer, de har med arbejdspladser, der har haft succes med at arbejde om den fælles kerneopgave. I får præsenteret og afprøvet metoder til det konkrete arbejde med kerneopgaven og til prioriteringer af arbejdsopgaverne.

### 3. Leder! For meget af det gode?

#### Pas på honningfælden!

*V. Marie Kingston, erhvervspsykolog*  
Ledelse er en spændende og til tider grænseløs opgave. Rollen som leder kalder på et godt overblik, skarpe prioriteringer og selvledelse, hvis du ikke skal arbejde solen sort. Hvordan kan du skabe gode rammer for dig selv som leder, så du ikke bliver overbelastet?

### 4. Metoder mod vold – Low arousal: En fagprofessionel tilgang til forebyggelse

*V. Kenneth Sandell Henriksen, leder på botilbuddet Tuesten Huse*  
Visionen på botilbuddet Tuesten Huse er, at det skal være et trygt sted at både bo og arbejde. Arbejdet med metoden LA2 (low arousal) har bragt dem tæt på at nå denne målsætning. Metoden er et Low Arousal-inspireret redskab til bedre trivsel og mindre vold.

### 5. Ledergruppen - det oplagte forum for stressforebyggelse

*V. Mette Kjærgaard Svendsen, specialist i arbejds- og organisationspsykologi og chefkonsulent hos Arbejdsmiljø København*  
Denne workshop sætter fokus på ledergruppen som det oplagte forum til at sætte stressforebyggelse på dagsordenen. I præsenteres for konkrete erfaringer og nyttige redskaber ud fra arbejdet med ledergrupper i "Indsats for Psykisk Sundhed i Københavns kommune".

### 6. Grib ind – godt kollegaskab uden mobning

*V. Tine Ravn Holmegaard, erhvervspsykolog hos Crecea*  
Hvornår er grænsen nået og hvordan skal man så som kollega gribe ind? Med forebyggelsesværktøjet "GRIB IND – godt kollegaskab uden mobning" skabes dialog om kulturen på arbejdspladsen. I workshoppen er der mulighed for selv at prøve værktøjet.

### 7. Bæredygtigt arbejdsmiljø – kom hele vejen rundt

*V. Hanne Christensen, Direktør Projekthuset Aron, Projektledelse- og udvikling.*  
Når man arbejder med et bæredygtigt arbejdsmiljø, er der både fokus på udvikling, fastholdelse og rummelighed i arbejdslivet og ikke alene risiko. På workshoppen kan I prøve kræfter med BFAs nye dialogværktøj, der kommer hele vejen rundt om arbejdsmiljøet.

### 8. Sunde arbejdsrytmer - tid til pauser og restitution

*V. Karen Albertsen, forsker og konsulent hos TeamArbejdsliv*  
Hvordan kan arbejdstidens rytmer bidrage til nyttige grænser omkring arbejdsliv og fritid - til gavn for både trivsel, restitution og opgaveløsning?

# Hvor går grænsen?

## Psykisk arbejdsmiljø 2019



### Arbejde og stress

Konferencen handler om grænser i forhold til dig og dit arbejde. Arbejde er sundt, men hvornår bliver det for meget? Hvordan kan du arbejde professionelt med det? Hvilken rolle spiller tid, og hvordan kan I arbejde med sunde arbejdsrytmer, pauser og restitution?

### Krænkende handlinger af seksuel karakter

Det handler også om grænser, når det gælder uønsket seksuel opmærksomhed, negative handlinger fra kollegerne eller borgere. Hvordan kan I arbejde med en omgangstone og en omgangsform, hvor man har respekt for forskellige grænser og der er plads til alle? Ved du fx hvad arbejdspladsen stiller op, hvis en kollega oplever krænkelser?

### Konflikter og vold

Deltagerne får seks nye guider om at forebygge og håndtere trusler og vold på arbejdet. De seks guider er målrettet arbejdspladser hvor trusler og vold sker sjældent, men hvor man alligevel skal være forberedt og fx have sit beredskab i orden. Hvordan sætter I fx grænser og undgår at konflikter eskaleres?

### Udvikling og rummelighed

Bæredygtigt arbejdsmiljø handler om, hvordan sætter vi positive aftryk og kommer hele vejen rundt om arbejdsmiljøet. Kan vi have et arbejdsmiljø, hvor der er plads til forskellighed? Kan arbejdspladsen blive mere mangfoldig med bedre plads til medarbejdere, som befinder sig i særlige livsfaser eller måske er løst tilknyttet til arbejdspladsen?