



følelser
på job

INVITATION

KOM TIL KONFERENCE OM PSYKISK ARBEJDSMILJØ
29.-30. MARTS 2022 PÅ NYBORG STRAND, FYN

Konference 2022: Følelser på job

I mange jobs inden for social- og sundhedsområdet er der høje følelsesmæssige krav: Den ansatte skal både bruge sin indlevelsesevne og håndtere sine egne følelser i mødet med borgeren. At skulle bruge sine følelser på denne måde kan være belastende, men giver også høj mening i arbejdet. Ansatte i job med kontakt og ansvar for mennesker, har ofte søgt ind i disse job, fordi det er meningsfuldt og udviklende.

En af de måder, hvor ansatte oplever mening i arbejdet, er i de faglige dialoger. At drøfte kvalitet og give faglig feedback i arbejdet er en del af det professionelle samarbejde - men netop i erhverv, hvor der er følelsesmæssige krav på spil, kan det også være krævende altid at have den gode dialog. Det kan påvirke samarbejdsrelationerne, udførelsen af kerneopgaven og det psykiske arbejdsmiljø, hvis I ikke er opmærksomme på, og kan håndtere de følelser som er på spil.

På konferencen vil I

- Få den nyeste forskning og viden om psykisk arbejdsmiljø på social- og sundhedsområdet
- Lytte til oplæg, medvirke i workshops og værksteder og få inspiration
- Møde mange forskellige fagfæller og få mulighed for erfaringsudveksling.

I kan fx få viden om høje følelsesmæssige krav og psykisk arbejdsmiljø fra forskere og høre Arbejdstilsynet fortælle om hvordan følelsesmæssige krav i arbejdet er en del af den nye bekendtgørelse om psykisk arbejdsmiljø.

5 plenumoplæg
8 workshops
4 værksteder

PROGRAM

Tirsdag den 29. marts

- 09.15: Velkommen
- 09.30: **Hvad ved vi om følelser på job, og hvordan kan arbejdspladsen arbejde med det?**
Forskere fortæller om, hvad vi ved om følelsesmæssige krav og det psykosociale arbejdsmiljø på social- og sundhedsområdet, og hvordan I kan arbejde med det på jeres arbejdsplads.
Johan Abildgaard og Thomas Clausen, Det Nationale Forskningscenter for Arbejdsmiljø
- 10.00: **Er der følelser med i den nye bekendtgørelse om psykisk arbejdsmiljø?**
Arbejdstilsynet fortæller med udgangspunkt i den nye bekendtgørelse om de regler der gælder for høje følelsesmæssige krav, og hvordan Arbejdstilsynet fører tilsyn med området.
Arbejdstilsynet
- 10.30: Pause
- 11.00: Vælg mellem otte **workshops** (se næste side)
- 12.30: Frokost og værelser
- 14.00: Vælg mellem otte **workshops** (se næste side)
- 15.30: Pause
- 16.00: **Restituér! Gå, glo, løb, eller lyt.**
- 17:00: Fri
- 18.00: Middag med overraskelse

Onsdag den 30. marts

- 09.00 **Bliver du tyk- eller tyndhudet, når de følelsesmæssige krav stiger?**
Hvordan kan man som arbejdsplads hjælpe hinanden med at holde balancen og hverken blive overinvolverede og tyndhudede eller underinvolverede og tykhudede?
Rikke Høgsted, Institut for Belastningspsykologi og forfatter til "Grundbog i belastningspsykologi.
- 10.00: Pause
- 10.30: Vælg mellem fire **værksteder** (se næste side)
- 12.30: Frokost
- 13.30: **Tryk på pauseknappen!**
Når vi siger noget, gør vi samtidigt noget. Enhver lille kommentar, ethvert svar er også en handling. Undertiden udvikler samtaler sig i retninger, ingen af parterne ønsker, men hvorfor gør de det?
Anders Fogh Jensen, Filosofen
- 14.30: Farvel og tak
- 14.45: Konferencen slukker og lukker

Læs mere her:
www.etsundtarbejdsliv.dk/foelserpaajob

WORKSHOPS

Vælg to af otte workshops

1 Kald det kærlighed... om kærlighed og ensomhed i arbejdslivet

Der kan være mange grunde, hvis at samarbejde og opgaveløsning ikke fungerer. I denne workshop vil du få viden om "det", der får samarbejde og opgaveløsning til at fungere alligevel, og hvorfor "det" så kan kaldes kærlighed.

Birgitte Bonnerup, forfatter til "Kærlighed og ensomhed i arbejdslivet" og ekstern lektor på Roskilde Universitet.

2 Ledelse med følelse: Hvad gør vi med spændingsfelterne i det psykiske arbejdsmiljø?

Når vi træder ind på arbejdet, træder vi samtidig ind i en række spændingsfelter. De kan være mere eller mindre tydelige for os, men de indvirker i høj grad på vores opgaveløsning og psykiske arbejdsmiljø.

Spændingerne kan skabe et højt følelsesmæssigt pres og til tider nogle overraskende situationer, vi ikke havde forventet at have i og som sætter os på prøve. Også som ledere.

Jan Heiberg, ledelsesrådgiver, ekstern lektor (cand.mag., MBA)

3 Når fælles pauser gør en forskel

Bliv klogere på betydningen af restitution og pauser – både for sundhed og trivsel og for at kunne løse jeres opgaver godt og effektivt. Du får lejlighed til at dele udfordringer og gode erfaringer med deltagere fra andre arbejdspladser, lytte til podcast og se film, du kan bruge på din arbejdsplads.

Inger-Marie Wiegman, TeamArbejdsliv, som har været med til at udvikle dialogværktøj, podcast, film mv. i samarbejde med BFA.

4 "...jeg tror, han er til mænd..."

I denne workshop tager vi afsæt i velkendte episoder fra jeres hverdag. I skal arbejde med håndtering af situationer, hvor en kollega, leder, borger eller pårørende overskrider grænser. Hvad gør du, hvis fx din kollega upassende bliver kaldt "et frynsegode..." eller "røvlækker"? Vi stiller skarpt på, hvad man kan gøre som vidne. *Mille Trøst Simonsen, arbejdsmiljøkonsulent i besøgsteamet i BFA.*

5 Dobbelt opmærksomhed - Elefanten i rummet!

Øv dig i at have dobbelt opmærksomhed på både proces og opgave, få strategier til at handle på det, du mærker (med små skridt og uden drama) og teknikker til at hjælpe dig og dit team... Også når det er svært. *Lotte Svalgaard, cand.psych., forfatter til "Elefanten i Rummet - om modet til at handle på det du mærker" og ekstern lektor på Roskilde Universitet.*

6 Hop i Arbejdstilsynets fodspor...

Og få et kig ned i den værktøjskasse, som de tilsynsførende bruger, når de fører tilsyn med høje følelsesmæssige krav i arbejdet med mennesker. Prøv selv kræfter med vurdering af, om risikoen for sikkerhed og sundhed er effektivt forebygget.

Louise Brix Hvillum og Patricia Pihl, Arbejdstilsynet

7 Traumatiserende hændelser – hvad gør de ved os, og hvordan håndterer vi det uforudsigelige?

Traumatiserende hændelser kan både være fysiske og psykiske, i form af ulykker eller alvorlig stress, men kan også være det som man kalder en "forestillet skade", hvis man fx er vidne til hændelser eller situationer, hvor det næsten gik galt. I workshoppen får lejlighed til at prøve nyt dialogværktøj, som I kan bruge til at tage dialogen hos jer.

Jesper Bardrum, Organisationspsykolog, Arbejdsmiljøcentret Øst.

8 Er fællesskabet et nyttigt værn mod høje følelsesmæssige krav i arbejdet?

I denne workshop arbejder vi med arbejdsfællesskabet som værn mod høje følelsesmæssige krav. I får præsenteret en model, konkrete eksempler og indblik i metoder, som I kan arbejde med.

Lasse Rønnoe, chefkonsulent, Arbejdsmiljø København og Mads Kristoffer Lund, BFA.

Læs mere her:

www.etsundtarbejdsliv.dk/foelserpaajob

Vælg et af fire værksteder

1 Slip stress ud af skammekrogen – et forsvar for arbejdsfællesskabet

Værksted om skyld og skam og om hvordan vi kan håndtere følelsesmæssigt pres med fælles løsninger. Vær med til at arbejde med nye værktøjer, hvor arbejdsfællesskabet er i centrum.

Vores forhold til vores arbejde handler ikke kun om at have noget at stå op til. Det handler også om vores identitet og om at kunne bruge sig selv og føle tilfredshed og faglig stolthed.

Pernille Steen Pedersen har en Ph.D. i ledelse og er ansat som post.doc på Institut for Ledelse, Politik og Filosofi på CBS.

2 Hvordan tager I dialogen om følelser i praksis?

På arbejde opfører vi os rationelt og fornuftigt - det meste af tiden. Men vi kan ikke komme udenom at der også er følelser på spil. Når vi bliver presset af en borger, har en uenighed med en kollega, vores arbejde bliver overset, en kollega ser ud til at være irriteret – så bliver der skabt følelser. Vi kan ikke fjerne dem men vi kan prøve at håndtere dem – individuelt og som fællesskab.

Eva Thoft, Arbejdsmiljøkonsulent, TeamArbejdsliv.

3 Kan eksperten sætte følelserne i kog?

Når eksperten eller rådgiveren kommer på besøg, tilbydes nye perspektiver på hverdagspraksis. Eksperten inviteres til at sætte spørgsmål ved den måde tingene gøres på. I det rum der opstår sættes følelserne i spil: Eksperten sætter *sindene i kog*. Man kan få *gåsehud* af henrykkelse, *ondt i maven* af vrede eller angst over det, der ser ud til at følge med rådgivningen

På værkstedet undersøger vi hvad følelserne kommer af og vi ser på, hvordan det er muligt at arbejde med dem.

Peter Hagedorn-Rasmussen, Lektor, Roskilde Universitet og en del af den regionale ekspertrådgivning om psykisk arbejdsmiljø.

4 Lederens arbejde med stress

Når lederne tænker stress, kan det være ofte med et træt udtryk i ansigtet: Skal vi nu til det igen? Kan medarbejderne da ikke bare finde en fornuftig work-life balance? Kan medarbejderne ikke bare acceptere at der er nogle vilkår der ikke kan ændres på? Kan medarbejderne ikke bare sætte deres forventninger ned både til arbejdet, mig som leder og kollegerne?

På værkstedet vil deltagerne blive præsenteret for værktøjer, der er enkle og som umiddelbart kan implementeres i lederarbejdet.

Pia Ryom, chefspsykolog og ledere, arbejdsmedicinsk klinik Aalborg.

Målgruppe

Konferencen er for ledere, arbejdsmiljø- og tillidsrepræsentanter samt arbejdsmiljø og HR-konsulenter, som arbejder inden for social- og sundhedsområdet:

Sygehuse, dagtilbud, døgntilbud, hjemmepleje og privat praksis.

BFA anbefaler at I kommer flere fra samme arbejdsplads fx som arbejdsmiljøgruppe.

Pris

Prisen er 4.475 kr. inklusive alt.

Tilmeld jer

Tilmeldingsfristen er 5. januar 2022. Der er et begrænset antal pladser, som fordeles under hensyn til en bredde i målgruppen. Tilmeld dig her www.etsundtarbejdsliv.dk/foelserpaajob

Spørgsmål

Har du spørgsmål til program og indhold kontakt Lise Keller lke@bfa.dk. Har du spørgsmål til tilmelding kontakt Terese Thomsen på telefon 27847803 eller tth@bfa.dk

Coronavirus

Konferencen bliver gennemført i overensstemmelse med aktuelle retningslinjer og anbefalinger fra myndigheder om Coronavirus.



Tilmeld dig her
www.etsundtarbejdsliv.dk/foelserpaajob