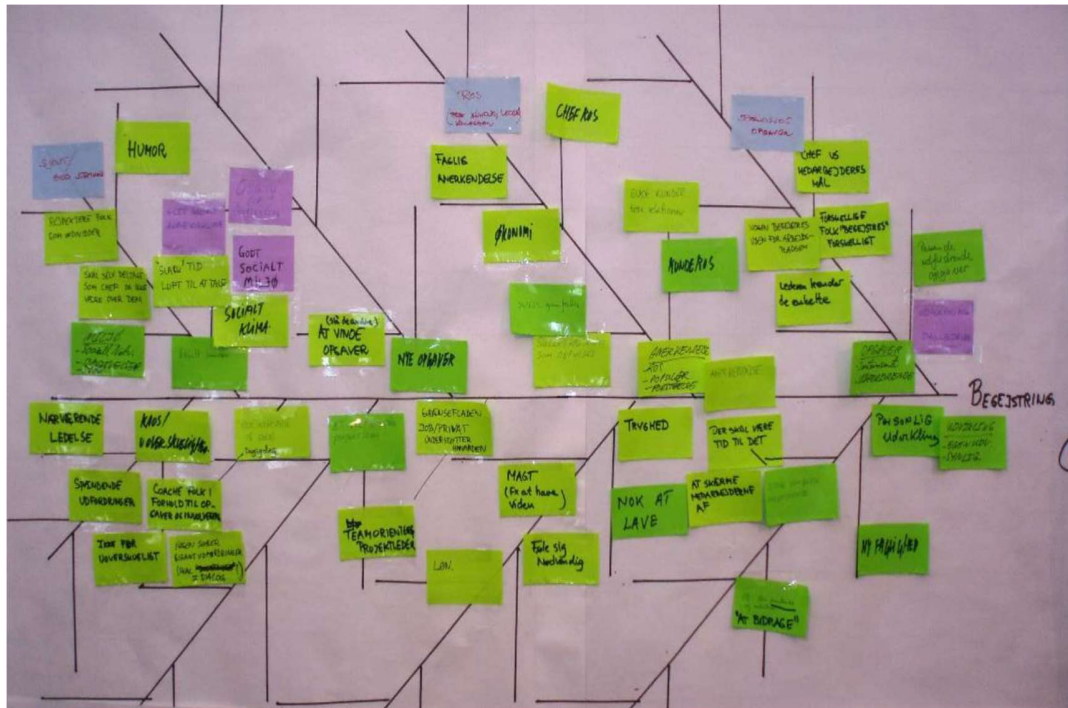


## Fiskeben-workshop om begejstring og belastning



## Tænketanken Bæredygtigt Arbejdsliv

## MATERIALEBEHOV

En tavle eller et flip-papir, hvor I kan tegne fiskebensdiagrammet, kuglepenne og post-its.

## INTRANET

På intranettet kan I finde mere om fiskebens-diagrammet.

## INTRO

Ledere og medarbejdere arbejder struktureret med at afdække og beskrive de forhold i deres arbejde, som de oplever, begejstrer og belaster.

Ved hver workshop udarbejdes to "fiskebens-diagrammer". Et diagram for begejstring og et for belastning.

**Belastning** kan betegnes som en ydre påvirkning, som mennesket udsættes for, som er målbart, og som der kan sættes grænser for. I arbejdet med arbejdsmiljø fokuseres der på at mindske eller på anden vis at kompensere for belastningen i arbejdet. Tanken er her, at hvis arbejdet ikke tilrettelægges på hensigtsmæssige måder – kan det i værste fald føre til stress.

**Begejstring** kan betegnes som en følelsesmæssig tilstand, som er forbundet med en situation, hvor mennesket helhjertet engagerer sig og lader sig opsluge af et projekt eller en opgave. Tilstanden er præget af en følelse af opildnethed, velvære og glæde.

Fiskebensmetoden skaber rammerne for en kollektiv refleksion, der kan være med til at afdække hver medarbejders ønsker til arbejdslivet og samtidig finde nye løsninger, der kan afprøves.

**ANTAL DELTAGERE**

Hele arbejdspladsen / team / afdeling

## TIDSFORBRUG

30 – 60 minutter

## LOKALE

Lokale med vægplads

## VEJLEDNING

1. Gennemgå formålet med workshoppen og giv eksempler på, hvad der kan begejstre og hvad der kan belaste én i arbejdslivet.
2. Identificering af begejstring og belastning i arbejdet.  
Refleksionsspørgsmål til hver deltager: Hvad begejstrer og belaster i dit arbejde?  
Skriv de tre vigtigste forhold, der begejstrer, og de tre vigtigste, der belaster i dit arbejde, på post-it-sedler (5 min.)
3. Præsentation af begejstrende og belastende faktorer i arbejdet.  
Deltagere bliver nu bedt om at gå op én ad gangen og præsentere, hvad de har skrevet på deres sedler, og knytte et par kommentarer til, så andre kan forstå baggrunden.

På sidelinjerne i skelettet sætter man nu sine sedler.  
Fiskebenene i modellen illustrerer forgreningerne mellem de forskellige faktorer, hvor nogen faktorer kan være årsager og andre virkninger.

**Årsagerne** placeres inderst og **virkningerne** længere ude på fiskebenene. Gruppér sedler efter hovedårsag. Skriv en hovedårsag over hvert sildeben. Ændr eventuelt i hovedårsagerne, som er nævnt i fiskebensmodellen.

4. Udarbejd fælles løsningsforslag ift. belastende faktorer.  
Løsningsforslag diskuteres, og der udarbejdes fælles løsningsforslag. Skriv løsninger på seddel og placér dem ved "hovedårsag".

De belastende faktorer i arbejdet, som I ikke selv kan løse, bringer lederne med videre til det ledelsesniveau, der kan løse problemet.

## NOTER

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

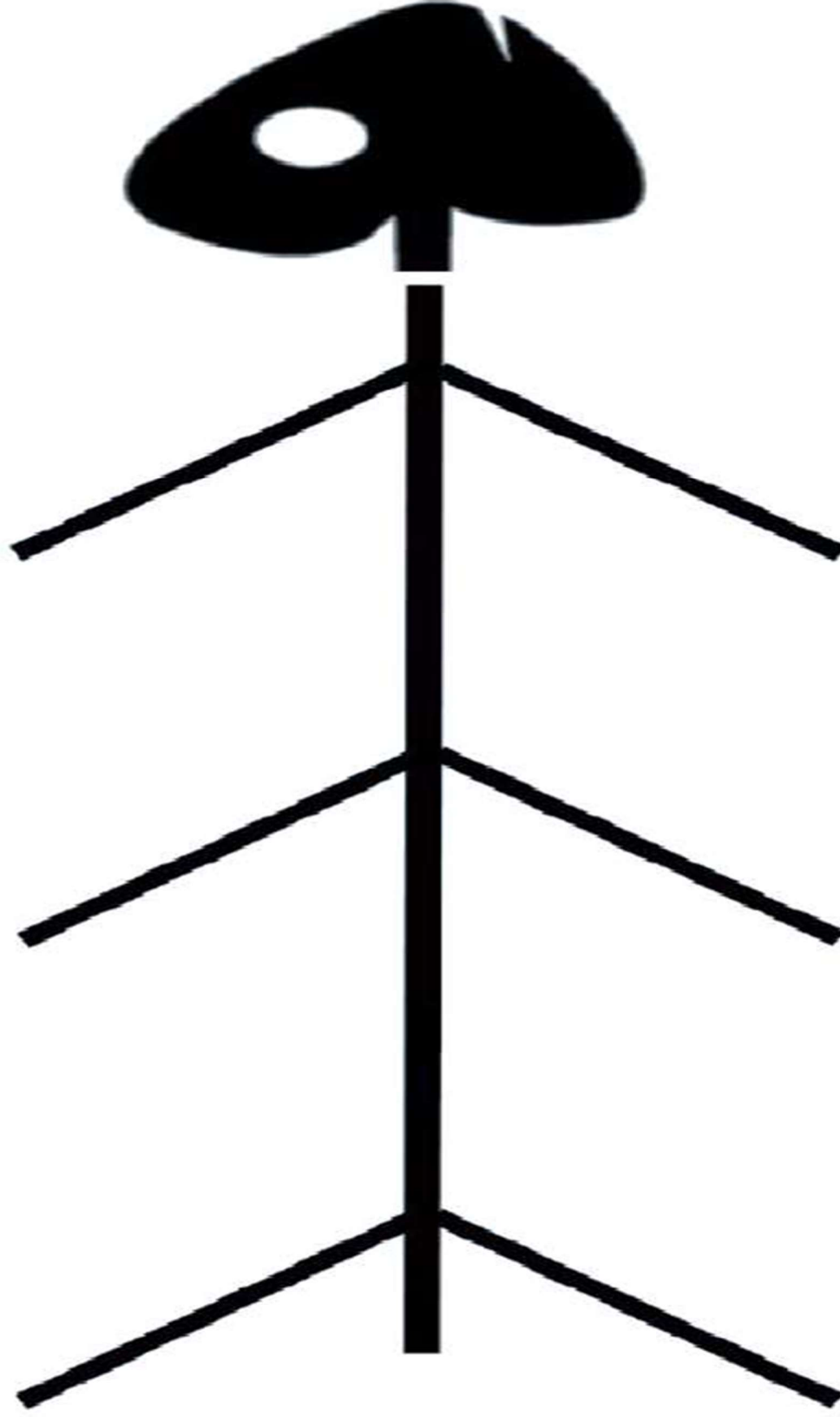
## OPSAMLING

Notér evt. det, I kommer frem til, og gør det synligt på arbejdspladsen.

HOVEDÅRSAG

HOVEDÅRSAG

HOVEDÅRSAG



HOVEDÅRSAG

HOVEDÅRSAG

HOVEDÅRSAG