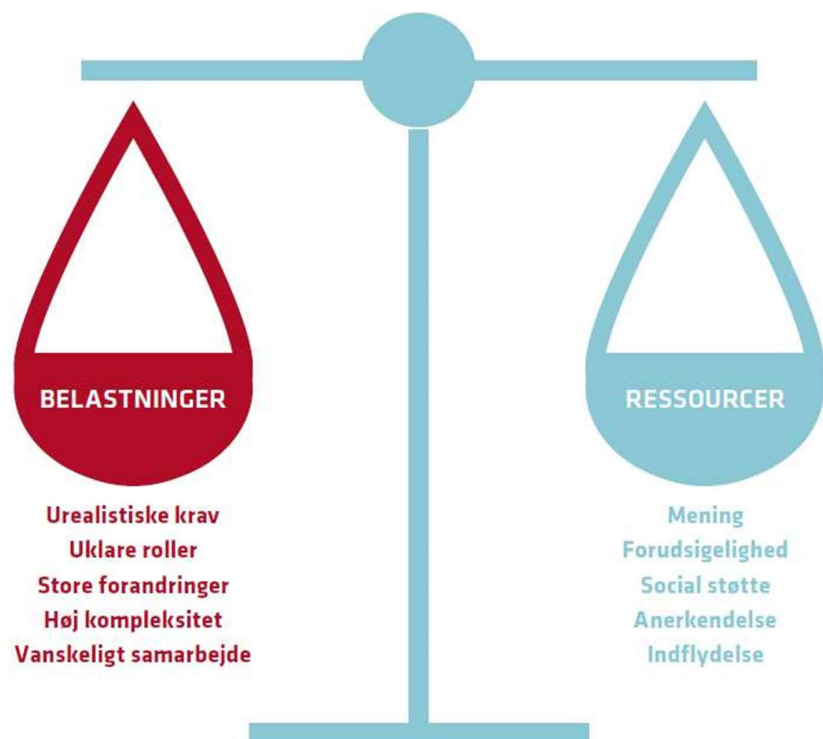




Belastnings- og ressourcevægten



BrancheFællesskabArbejdsmiljø: Forstå og forebyg stress.

MATERIALEBEHOV

En tavle eller et flip-papir, hvor I kan tegne belastnings- og ressourcevægten, samt post-its til at skrive på.

INTRANET

På intranettet kan I finde mere om belastnings- og ressourcevægten, og en udførlig beskrivelse af belastninger og ressourcer.

INTRO

Er der ubalance mellem belastninger og ressourcer, kan I som TRIO se nærmere på 5 forhold omkring arbejdet, der ofte opleves særligt belastende.

Urealistiske krav, uklare roller, store forandringer, høj kompleksitet, og vanskeligt samarbejde er de 5 forhold, der kan være særligt belastende, når det gælder udvikling af stress.

I kan undersøge, hvilke af disse lodder, der tynger balancen og om der er noget, I eller du som leder kan gøre for at fjerne disse belastninger eller afbøde deres negative virkninger.

Mening, forudsigelighed, social støtte, anerkendelse og indflydelse er alle faktorer, der kaldes "guldgrube", fordi de har afgørende betydning for et godt psykisk arbejdsmiljø. Du kan gøre meget for at styrke de ressourcer, medarbejderne trækker på i hverdagen og dermed mindske risikoen for alvorlig langvarig stress.

Med belastnings- og ressourcevægten kan I undersøge balancen i teamet, og måske finde gode løsninger i fællesskab. Inddrag dine medarbejdere i vurderingen af belastninger og ressourcer

ANTAL DELTAGERE

Hele arbejdspladsen / team / afdeling

TIDSFORBRUG

30 –60 minutter

LOKALE

Lokale med vægplads

VEJLEDNING

1. Tegn en vægt på tavlen, og skriv "belastninger" og "ressourcer" over vægtskålene. Forklar, hvordan en ubalance over længere tid kan føre til overbelastning og stress, og at I derfor sammen skal undersøge, hvad der er på spil i jeres team.
2. Bed medarbejderne skrive på post-its:
Hvad belaster jer især i arbejdet?
Hvilke krav og udfordringer er særligt svære at håndtere?
Derefter sætter medarbejderne deres sedler op på tavlen under "belastninger", og I drøfter, hvilke fælles temaer der træder frem.
3. Bed medarbejderne om at skrive ned, hvad de opfatter som ressourcer, der hjælper dem til at kunne tackle belastningerne. Disse sedler sættes op på tavlen under "ressourcer", og drøft, hvilke fælles temaer der er i teamet.
4. Drøft sammen, om der er nogle konkrete ting, I umiddelbart kan gøre noget ved. Belastninger, der kan lettes eller håndteres bedre. Ressourcer, der kan styrkes eller udnyttes mere effektivt.
5. Fortæl, hvis du som leder ser nogle punkter, du umiddelbart kan og vil gøre noget ved. Fortæl også, hvad du tager med til yderligere drøftelse i TRIO'en.
6. Lav evt. en enkel handlingsplan, og aftal, hvornår I følger op.

OPSAMLING

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

NOTER

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins or other markings on the paper.

