

18. Dit relationslandskab

Styrk dine relationer, og forebyg stress

Målgruppe: Medarbejdere

Tid: 15-20 minutter

Vores sociale relationer har stor betydning for vores trivsel og helbred. Vi ved, at nogle af de vigtigste midler mod stress er social støtte og tillidsfulde relationer. Og det gælder både den støtte, vi modtager fra andre, men også den vi giver.

Social støtte kan findes i både dit private netværk og i dit arbejdsfællesskab. I dette redskab fokuserer vi på arbejdsfællesskabet, men du kan også bruge redskabet bredt for hele dit netværk.

Dit relationslandskab hjælper dig til at:

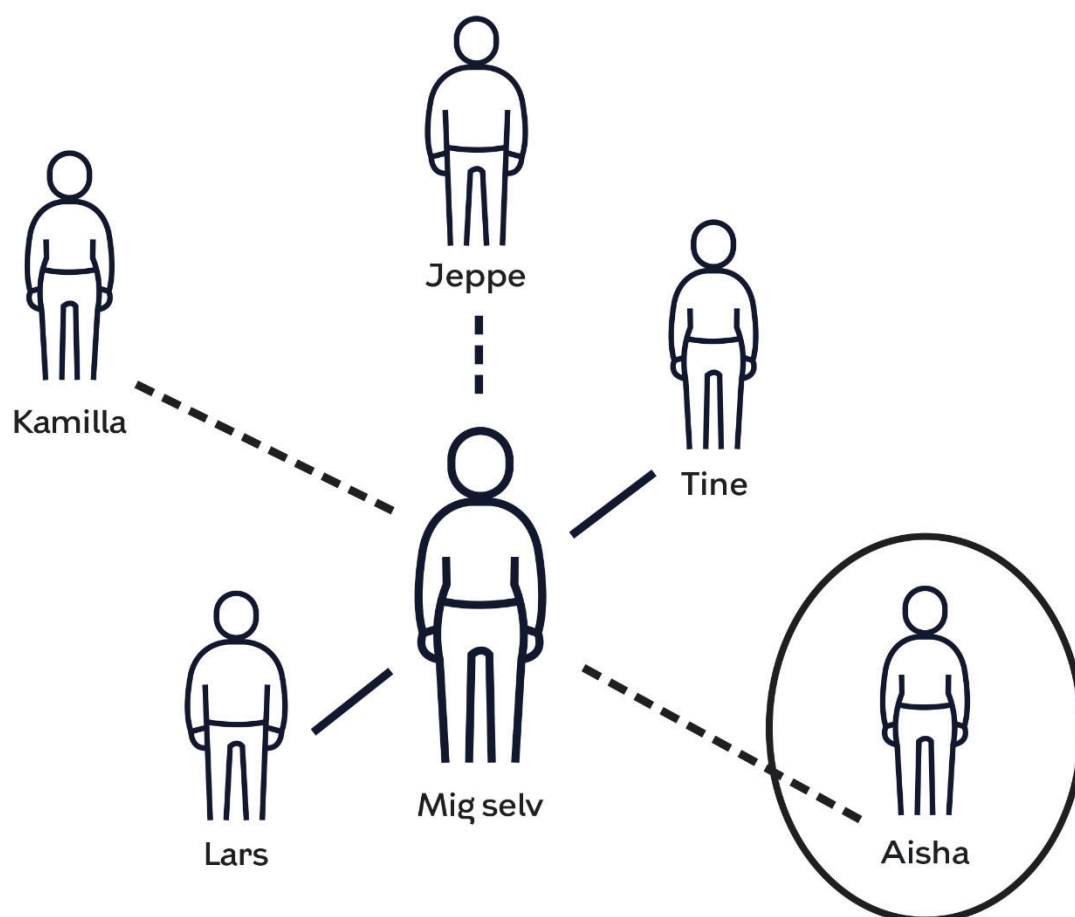
- Konkretisere, hvad der er særligt hjælpsomt for dig i dine arbejdsrelationer
- Få øje på, hvilke handlinger, der kan styrke dine relationer, og dermed forebygge mistrivsel og stress.

Vejledning

- 1.** Tegn dig selv i midten af et A4-ark (se eksempel på næste side).
- 2.** Tegn herefter dine relationer i dit arbejdsfællesskab rundt om dig, dvs. dine kollegaer, din leder og eventuelle andre tætte samarbejdspartnere. Tegn personen tæt på dig, hvis vedkommende er fysisk tæt på dig, eller I ofte er i kontakt. Tegn personen længere væk, hvis vedkommende er fysisk længere fra dig, eller I sjældent er i kontakt.
- 3.** Tegn en tyk streg mellem dig og din relationer, der hvor relationen er god og nær – og en stiplet streg dér, hvor relationen er mindre god eller nær.
- 4.** Udvalg (mindst) én person, du tænker, har en gavnlig indflydelse på dig og mindsker din belastning. Det kan både være en af dine mindre nære relationer eller en nær relation, du tænker kan styrkes yderligere. Sæt en ring om denne person.
- 5.** Overvej nu følgende:
 - Hvad er det særligt hjælpsomt, at den anden gør?
 - Hvad gør jeg selv for at støtte eller hjælpe den anden vej?
 - Hvad kunne vi to gøre mere af?
- 6.** Vælg nu én eller flere konkrete handlinger, som du vurderer, kan styrke relationen – og derved virke som værn mod stress.


Lav evt. samme øvelse med flere af dine relationer.

Relationslandskab



Handlingsplan Forebyg stress på arbejdspladsen

Hvad vil vi sætte fokus på?	Hvordan vil vi gøre det?	Hvem skal have en særlig rolle her?	Hvornår skal næste skridt tages?	Opfølgning Hvordan og hvornår følger vi op?

Organisation 

Leder 

Gruppe 

Individ 