

Den gode hjælp i teamet

Bliv klogere på, hvad der egentlig er hjælpsomt for jer hver især i teamet

Målgruppe: Teams - kan også bruges i lederteams

Tid: 10 minutters forberedelse + 10 minutter pr. person + 10 minutters opsamling

Det kan være svært at vide, hvornår ens kollega er presset, og hvordan man som kollega bedst kan hjælpe. Den enkeltes advarselssignaler er meget forskellige, og det samme er behovet for hjælp. For at forebygge stress er det vigtigt at have tilstrækkeligt kendskab til både sig selv og hinanden.

Den gode hjælp i teamet hjælper jer til at tage en vigtig og nyttig dialog med henblik på at:

- Øge det gensidige kendskab til hinanden
- Gøre det lettere som kollega at give den hjælp, der er behov for
- Styrke den psykologiske tryghed i teamet.

Vejledning

- 1.** Print arket med sætningerne ud på forhånd
- 2.** Individuel forberedelse:
Udfyld hver især sætningerne på øvelsesarket

10 minutter
- 3.** Forberedelse af runden:
Udpeg en tidsholder. Der skal afsættes 7-10 minutter til hver person, og tiden skal overholdes, så alle får cirka lige meget tid.
- 4.** Runde:
Tag nu en runde, hvor I på skift fortæller lidt om, hvad I har skrevet. Det er frivilligt, hvor meget I vil dele, men kom rundt om spørgsmålene:
 - Hvad giver dig energi og arbejdsglæde?
 - Hvad kan typisk presse dig?
 - Hvordan tror du, folk kan se eller mærke det på dig, når du er overbelastet?
 - Hvordan kan dine kolleger bedst støtte og hjælpe dig? Er der noget, de helst ikke skal gøre?
- 5.** Imens den enkelte fortæller, lytter resten af teamet
- 6.** Drøft til sidst, hvad I er blevet opmærksomme på i runden.

Man kan på forhånd aftale, at teamet gerne må spørge nysgerrigt ind til den interviewede efter hver runde, men at det skal ske på en anerkendende måde.

Husk, at det er en fortrolig samtale.

Fuldend sætningerne:

De dele af mit arbejde, som ofte giver energi og arbejdsglæde, er...

Det, som typisk presser mig i mit arbejde, er...

Hvis jeg bliver overbelastet, vil I måske kunne se/mærke på mig, at...

Den måde, I bedst kan støtte og hjælpe mig på, er...

Det værste, I kan gøre, er...