

Øvelse 5

Min følelsesmæssige spænding på arbejdet

FORMÅL At træne risikovurderingen af sig selv ved at reflektere over egne tegn på for høj, tilpas eller for lav følelsesmæssig spænding.

At øge kendskabet til teknikker til at regulere nervesystemet og hvordan I kan hjælpe hinanden til at komme tilbage i tilpas følelsesmæssig spænding.

I denne øvelse skal vi arbejde med håndtering af følelsesmæssig spænding.

MATERIALER Slides, print af arbejdsark til alle deltagere, kuglepenne, flip over, tusch

BAGGRUNDSVIDEN Bjarne Ibsen Frøslee (2021), Vold på arbejdet – og mental parathed, Trykværket

Sådan bruger I øvelsen på et personalemøde

Introduktion

- 1 Vis og forklar de to slides: "Følelsesmæssig spænding" og "Teknikker til at komme i tilpas følelsesmæssig spænding."
- 2 Introducér og uddel "Arbejdsark: Tilpas følelsesmæssig spænding på arbejde."

Individuel refleksion

- 3 Bed medarbejderne om individuelt at udfylde kasserne til venstre på arbejdsarket.
- 4 Bed medarbejderne om individuelt at udfylde kasserne til højre på arbejdsarket.

Erfaringsudveksling

- 5 Del erfaringer to og to: Bed medarbejderne om at sætte sig sammen med dem, som de oftest arbejder sammen med.

- 6 **SIG TIL MEDARBEJDERNE:**

"I skal nu fortælle hinanden om jeres tegn, og hvad I hver især kan have brug for fra kolleger for at komme tilbage i et tilpas opmærksomheds- og parathedsniveau."

Afrunding

7

Afslut øvelsen med at takke for deltagelsen. Fortæl gerne, at I vil drøfte i AMG/Trio, hvordan I kan arbejde videre med følelsesmæssig spænding.

Sådan kan I følge op i arbejdsmiljøgruppen eller Trio

Brug punkterne som en tjekliste for drøftelsen — I behøver ikke nå dem alle på én gang.

- ☐ **Start** med at drøfte jeres opmærksomheds- og parathedsniveau, og om I selv har gode erfaringer med at regulere jeres nervesystem på arbejdet.
- ☐ **Drøft** i hvilket omfang I som arbejdsplads kan arbejde med teknikker til at regulere jeres nervesystemer. Det kan fx være en åndedrætsøvelse inden, I går i gang med arbejdet, ved ugens afslutning eller på personalemøder.
- ☐ **Søg inspiration** til øvelser, fx fra Dansk Center for Mindfulness (<https://mindfulness.au.dk/kom-godt-i-gang/oevelser>)
- ☐ **Afklar** om I har medarbejdere, som gerne vil instruere i teknikker — eller om I selv kan.
- ☐ **Overvej** hvad der skal til, for at I kommer i gang.
- ☐ **Lav** eventuelt en aftale om, hvordan I kan få fokus på vigtigheden af at kunne regulere sit nervesystem i et arbejdsmiljø med høje følelsesmæssige krav og vold og trusler, for at kunne være i det rigtige opmærksomheds- og parathedsniveau.
- ☐ **Drøft** hvordan I kan arbejde videre med at have fokus på mental parathed som en vigtig arbejdsmiljøfaktor i forebyggelsen og håndteringen af situationer med vold og trusler.
- ☐ **Del** jeres overvejelser, og drøft dem med medarbejderne på et personalemøde.