

ORANGE

Skal-krav

Er I enige om, hvad der er vigtigst?

Meningsfuldhed

Hvornår er arbejdet meningsfuldt?

Samtaler

Hvilke samtaler styrker jer?

HVID

Møder

Hvad sker der på et godt møde?

Hvilke pauser giver energi?

Pauser

Hvad vil du gerne kendes på?

Godt arbejde

Prioritering

Hvordan prioriterer I opgaverne?

Tydlighed

Hvordan ved I, hvornår arbejdet er godt nok?

GRØN

TEMA: STRESS

SÅDAN BRUGER DU DIN FLIP-FLAP:

Flip-flappen kan bruges til at sætte en dialog i gang om nogle centrale elementer i stress. Den indeholder en lang række begreber, som har betydning for stress på jeres arbejde - samt de otte spørgsmål inde i flip-flappen.

Lad flip-flappen ligge fremme som en synlig påmindelse om, at stress findes på alle arbejdspladser. Og brug den sammen med de andre værktøjer fra "Vi forebygger stress sammen", når I vil stille skarpt på stressen på jeres arbejdsplads.



FOLDEVEJLEDNING

1. Læg flip-flappen med bagsiden (denne side) op.
2. Fold de fire hjørner ind mod midten, så de mødes.
3. Vend flip-flappen om, så de otte spørgsmål er synlige.
4. Fold igen de fire hjørner ind mod midten.
5. Fold nu flip-flappen på midten, så den bliver til et lille rektangel.
6. Stik fingrene ind i de fire "lommer" på flip-flappen.
7. Du er nu klar til at bruge flip-flappen.

Find øvelserne på

etsundtarbejdsliv.dk/stress

SPILLEVEJLEDNING

1. Hold flip-flappen lukket, så man kun kan se de fire store, farvede felter.
2. Bed din kollega om at vælge en farve.
3. Flip-flap nu så mange gange, som antallet af bogstaver i farven.
4. Bed derefter din kollega om at vælge et af de synlige ord inde i flip-flappen.
5. Flip-flap igen - svarende til antallet af bogstaver i ordet.
6. Bed nu kollegaen vælge et ord - for sidste gang.
7. Løft flappen - og stil det spørgsmål, der står under det valgte ord.

BFA

**Branche
Fællesskab
Arbejds miljø**

Velfærd og Offentlig administration