



**PSYKOLOGERNE**  
**PÅ TORVET - ERHVERV**

# BEVAR FOKUS

MANIFEST: PRINCIPPER OG HANDLINGER



*I samarbejde med*

**Velliv**  
**Foreningen**

**PSYKOLOGISKTRYGHED.NU**



# MANIFESTET BEVAR FOKUS

Formålet med denne øvelse er at skabe en varig kultur, der fremmer psykologisk tryghed i jeres organisation. Den henvender sig primært til teams og/eller organisationer, som allerede har arbejdet med at fremme den psykologiske tryghed. Forandringer, der handler om adfærd og kultur kan nemlig være svære at fastholde, og den viden og læring I har opnået, kan være svær at omsætte til dagligdagen.

Øvelsen er designet til at hjælpe jer med at forankre de værdier og principper, som fremmer psykologisk tryghed, og gøre dem til en naturlig del af jeres daglige arbejdsliv. I vil som gruppe få mulighed for at reflektere over, hvad der er vigtigt for jeres trivsel og samarbejde, samt hvordan I kan omsætte disse værdier til principper og konkrete handlinger. Målet er at skabe et fælles manifest – en samling af principper, som I kan stå bag som gruppe, og som kan hænge synligt i organisationen, så alle kan se, hvad I mener er vigtigt for at skabe et trygt og inkluderende arbejdsmiljø.

Via involvering i udarbejdelsen af principper og handlinger, sikres det at manifestet ikke blot er en vision fra ledelsen eller eksterne konsulenter, men et udtryk for de værdier, I selv vurderer som essentielle. Det vil øge sandsynligheden for, at de formulerede principper bliver efterlevet og bliver en del af jeres organisations kultur.

Øvelsen inviterer jer til at tage stilling til, hvordan I vil være sammen og arbejde sammen. Ved at sætte ord på jeres fælles værdier kan I styrke den psykologiske tryghed i organisationen og dermed skabe et bedre og mere åbent arbejdsmiljø.

## REFLEKSIONSSPØRGSMÅL

### ! OBS

Principperne skal relatere sig til hvordan I vil være sammen og arbejde sammen med hinanden. Det handler ikke om organisationens vision og mål.

Hvilke principper og handlinger skal gælde i jeres trygge fællesskab?

Reflekter, diskuter og giv jeres bud på, hvordan I bedst omsætter jeres erfaring og viden til jeres konkrete praksis. Hvilke principper og handlinger vil I fremover følge for at bevare den psykologiske tryghed i jeres fællesskab?

### PRINCIPPER



#### Overordnede retningslinjer eller værdier

*“Vi støtter hinanden, når vi møder udfordringer”*

*“Vi værdsætter alles bidrag og perspektiver”*

### HANDLINGER



#### Konkrete handlinger for at leve op til principperne

*“Vi tilbyder hjælp aktivt, når en kollega udtrykker, at de har brug for støtte eller står over for en udfordring”*

*“Vi giver alle mulighed for at tale under møder og sikrer, at alle får tid til at dele deres synspunkter”*



Vælg gerne en facilitator,  
som ikke har en ledelsesfunktion

## FACILITATORS ROLLE

- Introducerer formålet med øvelsen
- Forklarer og strukturerer øvelsen
- Noterer principper og handlinger på planche/tavle
- Forholder sig neutralt til inputs og ideer
- Udviser taknemmelighed for deltageres bidrag og inputs
- Skaber taletid til alle under dialogen
- Samskriver overlappende principper
- Sørger for renskrivning og formidling af det endelige manifest

# MANIFESTET VEJLEDNING

## PRAKTISK INFO

### MATERIALER:

- Printede øvelsesark til hver gruppe
- Skriveredskaber
- En stor planche eller tavle

### FORUDSÆTNINGER:

- Vælg en facilitator
- Uforstyrrede rum til alle grupper
- Afsæt god tid - 2-3 timer

# 01

### Udpeg en facilitator

Øvelsen fungerer optimalt, hvis der udpeges en facilitator, som styrer processen

# 02

### Introduktion (5 min)

Øvelsen og dens formål introduceres af facilitator. Definitionen og forskellen på principper og handlinger gøres klar for deltagerne. Deltagerne deles i mindre grupper (4-6 personer).

# 03

### Gruppearbejde (45 min)

Hver gruppe giver deres bud på teamets/organisationens 3 vigtigste principper for at fremme og bevare den psykologiske tryghed. Til hvert princip knyttes én eller flere handlinger, der beskriver hvordan princippet efterleves i praksis.

# 04

### Præsentation (30 min)

Hver gruppe præsenterer deres forslag til principper og handlinger. Facilitator noterer alle bidrag på tavle/planche.

# 05

### Åben dialog (20-60 min)

Åben dialog og diskussion af de forslag grupperne er kommet med. Ved overlap kan principper med fordel samskrive og/eller omformuleres. Alle grupper skal nu i fællesskab blive enige om, hvilke 5 principper og handlinger, de mener, er de vigtigste for teamet/organisationen for at fremme og bevare den psykologiske tryghed.

# 06

### Manifestet

De 5 vigtigste principper og handlinger nedskrives til et samlet manifest. Facilitator tjekker at alle kan tilslutte sig de endelige principper, og der indgås en fælles aftale om at efterleve principperne.

Gør det gerne klart, at det er legitimt at holde hinanden op på det aftalte. Manifestet hænges op (evt. i renskrevet format), så det altid kan tilgås. Det kan med fordel også formidles fx via mail eller nyhedsbrev.



# MANIFESTØVELSE



## REFLEKSIONSSPØRGSMÅL

Hvilke principper og handlinger skal gælde i jeres trygge fællesskab?

Reflekter, diskuter og giv jeres bud på, hvordan i bedst omsætter jeres erfaring og viden til jeres konkrete praksis. Hvilke principper og handlinger vil i fremover følge for at bevare den psykologiske tryghed i jeres fællesskab?

	PRINCIP	HANDLING
	Overordnede retningslinjer eller værdier <i>"Vi kommunikerer åbent og ærligt"</i>	Konkrete handlinger for at leve op til principperne <i>"Vi holder ugentlige teammøder for at dele fremskridt og udfordringer"</i>
01.		
02.		
03.		