



PSYKOLOGERNE
PÅ TORVET - ERHVERV

ETABLER DET TRYGGE RUM

HVILKE SPILLERREGLER SKAL GÆLDE?



I samarbejde med

Velliv
Foreningen

PSYKOLOGISKTRYGHED.NU



SPILLEREGLER ETABLERER DET TRYGGE RUM

Der tales ofte om "etablering af det trygge rum" som en forudsætning for "det gode møde" eller "det gode samarbejde". Men hvad betyder det? Og hvordan skaber og opretholder man et trygt rum?

Oftentimes er mødekulturen i en organisation opstået organisk, måske præget af en leder, personer med høj anciennitet, eller andre faktorer. Denne kultur understøtter dog ikke altid den psykologiske tryghed, der er nødvendig for at sikre konstruktive samtaler. Uden den kan møder ende med at blive ligegyldige eller endda ubehagelige for nogle deltagere.

Øvelsen **spilleregler** handler om at skabe klare normer og regler for møder – både formelle og uformelle. Øvelsen er særligt relevant, hvis møderne ikke længere fører til de ønskede samtaler, eller hvis ledere oplever mangel på input fra medarbejdere uden at forstå, hvorfor de ikke bidrager. Den er også oplagt ved opstart af nye teams, da den hjælper med at skabe fælles retning og forventningsafstemning om, hvordan gruppen vil arbejde og kommunikere sammen.

Øvelsen giver deltagerne mulighed for at udtrykke, hvad der er vigtigt for dem, når de skal dele perspektiver og tage svære samtaler. Dette sikrer, at alle føler sig trygge ved at deltage aktivt.

REFLEKSIONSSPØRGSMÅL

Hvilke spilleregler skal gælde når vi er sammen?

- Hvad må man? Hvad må man ikke?
- Hvad skal vi aftale?
- Hvad er vigtigt for dig?



Reflekter, diskuter og giv jeres bud på, hvilke spilleregler, der skal gælde på jeres møder



Eksempler:

Taltid til alle

Åbenhed for perspektiver

Gensidig respekt

Aktiv deltagelse



Vælg gerne en facilitator,
som ikke har en ledelsesfunktion

FACILITATORS ROLLE

- Skaber taletid til alle
- Noterer spilleregler på plance/tavle
- Forholder sig neutralt til inputs og ideer
- Udviser taknemmelighed for deltagernes bidrag og inputs

TIPS

- Tag ledelsens inputs til sidst
- Nogle bidrag kan virke som en selvfølge, men disse er nødvendige at notere

SPILLEREGLER VEJLEDNING

PRAKTISK INFO

MATERIALER:

- En stor planche eller tavle
- Skriveredskab

FORUDSÆTNINGER:

- Vælg en facilitator
- Afsæt god tid - 20-30 minutter

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.

Definer et klart formål for spillereglerne og hvor de skal anvendes.

Eksempelvis: Et psykologisk trygt rum, et konstruktivt møde, en sårbar samtale eller lign.

03

To og to

Alle deltagere taler sammen 2 og 2 (med sidepersonen),

om hvilke spilleregler de mener, der er afgørende for at kunne opfylde formålet.

04

“Bordet rundt” (10-15 min)

Facilitator tager “bordet rundt” og spørger alle deltagere,

om hvilke regler eller opmærksomheder de mener, er de vigtigste.

Disse noteres på planchen/tavlen.

05

Opsummering og afrunding

Planchen og spillereglerne opsummeres af facilitator.

Deltagerne bedes om inputs til evt. omformuleringer og/eller samskrivninger.

Facilitator tjekker at alle kan tilslutte sig de endelige spilleregler.

Der tages en fælles beslutning om at efterleve spillereglerne.

Gør det gerne klart, at det er legitimt at holde hinanden op på det aftalte.

06

Opfølgning

Spillereglerne hænges op (evt. i renskrevet format), så de altid kan tilgås.

De kan med fordel også formidles fx via mail eller nyhedsbrev.

Ved næste møde genbesøges spilleregler ved mødets opstart og i fællesskab vurderer deltagere, hvad dagens vigtigste opmærksomhedspunkt er, og om der evt. skal tilføjes flere/nye spilleregler