

HOLDSPILLEREN

Vi sætter ofte lighedstegn mellem stress og et hårdt arbejdspress. Men i virkeligheden er stress summen af en lang række af forskellige faktorer.

En hård tone, følelsesforurening, forstyrrelser, manglende forventningsafstemning og dårlig kommunikation er blandt nogle af de udfordringer, der findes på arbejdspladser.

“Holdspilleren” er redskaber som hjælper jer med at tage fat på det relationelle.

I lærer om forskelle i generationer og personligheder, herunder vores forventninger og oplevelser af situationer.

I vil også opleve hvordan sårbarhed og tillid spiller ind på vores engagement i vores kolleger og vores arbejdsindsats. I lærer blandt andet at blive mere bevidste om situationer og personer, der dræner jer for energi, og ikke mindst, hvordan I bevarer jeres egen energi, når I møder “energytvene”.

Den gode kommunikation er en vigtig del af dette - herunder evnen til at lytte med ægte opmærksomhed, så vi hører hvad der reelt bliver sagt og at kunne debattere på en konstruktiv måde.

3 redskaber til individet

1: Feedback og anerkendelse. Sådan bliver du bedre til at give og modtage feedback og anerkendelse.

2: Sprog. Når du styrker din evne til at lytte og er opmærksom på dit ordvalg, bliver du bedre til at kommunikere.

3: Bevar din egen tilstand: Lær at bevare din egen balance. Når du selv er i ro, kan du bedre støtte dine kolleger og du bliver ikke tappet, når du møder energytve.

3 redskaber til brug i grupper

4: Styrk relationerne: Dyrk de gode relationer og lær hinanden at kende med 1:1 samtaler, walk&talks og dialogkort

5: Tillid er afgørende: Med 14 små “minialoger” finder I frem til hvordan I udvikler tillidsfulde relationer, og sparer tid på konflikter, opgaver og ansvar der falder mellem flere personer.

6: Teamplyerens topmøde: Workshop om samarbejde, forstyrrelser og hvordan vi deler viden med hinanden

Materialet suppleres med vejledninger, dialogkort, plakater, anbefalinger til aktiviteter, tekster til nyhedsbreve mm.

