

Trivsel og arbejdsglæde

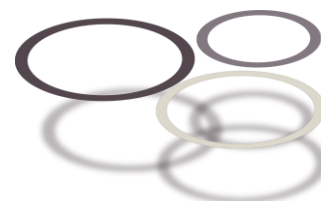
- Forslag til tidsplan til mødet

Oktober 2026

Da klyngematerialet indeholder videosekvenser, arbejdsark med estimeret tidsforbrug samt data fra spørgeskemaundersøgelsen, som skal gennemgås, er der brug for at få sat tilstrækkelig tid af til gennemgang og drøftelser. Som mødefacilitator kan du tage afsæt i nedenstående forslag til tidsplan. Den giver dig en indikation af, hvor meget tid, der skal afsættes, og hvordan du kan styre klyngen gennem mødet.

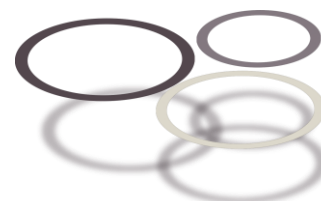
Indhold		Estimeret tidsforbrug
Introduktion	Dias 1-7 Dias 2-3: Klyngens data indsat Dias 4: Gennemgå introduktion og formål med emnet. Dias 5: Brug fakta fra Sygefonden og klyngens resultatet om trivsel og arbejdsglæde på dias 2-3 til at sætte rammen sammen med den øvrige introduktion. Dias 6-7: Gennem klyngepakken indhold for at forstå materialets opbygning samt afspil videosekvens: intro og rammen for i dag (03:31 minutter) på dias 7.	10 minutter
Del 1 – Stress, udbrændthed og trivsel		
Tema 1 og klyngens data om stress, udbrændthed og omsorgstræthed	Dias 8-11 Dias 9: Fakta til rammesætning Dias 10: Afspil videosekvens: Tema 1. Hvordan forhindrer vi stress? (14:47 minutter) Dias 11-12 Klyngens data indsat vedrørende stress samt udbrændthed og omsorgstræthed – drøft klyngens resultater	25 minutter
Øvelse	Dias 13-14 Øvelse: Første tegn på belastning Dias 13: Afspil videosekvens for introduktion til øvelsen (01:25 minutter) Dias 14: Arbejdsark og instruktion Brug 10 minutter på at udfylde arket og 10 minutter på at diskutere belastningstegn med din sidemakkeren. Arbejdsarket skal være tilgængelig i fysisk form / eller til elektronisk udfyldelse til klyngemedlemmerne.	25 minutter

Feedback og spørgsmål til klyngepakken kan sendes til eKVIS på ekvis@dadi.dk



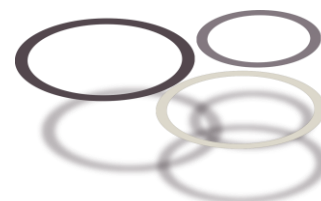
Øvelse	Dias 15-16 Øvelse: Hvordan bruger jeg min tid Dias 15: Afspil videosekvens for introduktion til øvelsen (01:17 minutter) Dias 16: Arbejdsark og instruktion Brug 10 minutter på at udfylde cirklerne. Brug dernæst 10 minutter pr. person på at interviewe sidemakkeren i, hvordan det faktuelle adskiller sig fra det ønskede samt hvad der kan handles på, for at realisere målet. Arbejdsarket skal være tilgængelig i fysisk form / eller til elektronisk udfyldelse til klyngemedlemmerne.	30 minutter
Tema 2	Dias 17 Dias 17: Afspil videosekvens: Tema 2. Trivsel (07:48 minutter)	8 minutter
Øvelse	Dias 18-19 Øvelse: Prioriteringstrappen Dias 18: Afspil videosekvens for introduktion til øvelsen (01:39 minutter) Dias 19: Arbejdsark og instruktion Brug 10 minutter på at udfylde Prioriteringstrappen. Diskutér jeres observationer i plenum i 15 minutter. Arbejdsarket skal være tilgængelig i fysisk form / eller til elektronisk udfyldelse til klyngemedlemmerne.	25 minutter
Klyngens data om arbejdsglæde og tidspres	Dias 20-25 Dias 20-21: Gennemgå klyngens resultater fra spørgeskemaundersøgelsen. Brug 10 minutter på at drøfte undersøgelsens fund. Dias 22-24: Gennemgå klyngens resultater fra spørgeskemaundersøgelsen. Brug 5 minutter på at drøfte undersøgelsens fund. Dias 25: Lav en kort refleksion over undersøgelsens resultater i forhold til det, som I har gennemgået indtil videre.	20 minutter
Øvelse (ekstra)	Dias 26-27 Øvelse: Personlige ressourcer Dias 26: Afspil videosekvens for introduktion til øvelsen (03:06 minutter) Dias 27: Refleksion over prioritering af personlige ressourcer. Diskutér i plenum i 20 minutter.	25 minutter

Feedback og spørgsmål til klyngepakken kan sendes til eKVIS på ekvis@dadi.dk



	Arbejdsarket skal være tilgængelig i fysisk form / eller til elektronisk udfyldelse til klyngemedlemmerne.	
Opsamling (bruges kun, hvis materialet opdeles over to møder)	Dias 28-29 Dias 28: Opsamling på dagens emne – planlægning af opfølgning på næste møde. Dias 29: Gennemgang af de muligheder der er for at søge hjælp ved udfordringer i arbejdslivet gennem Sygefonden.	10 minutter
Del 2 – Ledelse og kommunikation		
Tema 3 og klyngens data om ledelse og samarbejde	Dias 30-35 Dias 31: Opfølgning fra sidste møde. Benyttes hvis klyngepakken er opdelt over to møder, og sidste møde omhandlede del I om arbejds glæde og trivsel. Dias 32: Gennemgå indholdet i klyngepakkens del II, og rammesæt tydeligt, at delen om ledelse og kommunikation handler om refleksion over egen kommunikation og samarbejde i klinikken. Dias 33-34: Gennemgå klyngens resultater fra spørgeskemaundersøgelsen. Dias 35: Afspil videosekvens: Tema 3. Ledelse del 1. Kommunikation og adfærdsstile (09:37 minutter)	20 minutter
Øvelse	Dias 36-37 Øvelse: Hvem er jeg som leder og hvordan kommer det til udtryk i min måde at kommunikere på? Dias 36: Afspil videosekvens for introduktion til øvelsen (00:50 minutter) Dias 37: Arbejdsark og instruktion Reflektér med din sidemakker, hvilke styrker og udfordringer din kommunikationsadfærd rummer. Brug 10 minutter pr person. Arbejdsark (2 sider) skal være tilgængelig i fysisk form / eller til elektronisk udfyldelse til klyngemedlemmerne.	20 minutter
Tema 3, fortsat	Dias 38-39 Dias 38: Introducér kort til Jungs arketyper som et refleksionsværktøj. Understreg, at deltagerne ikke skal kunne identificere eller arbejde med 16 personlighedstyper, men blot bruge eksemplerne til at få øje på forskelle i præferencer, kommunikation og reaktionsmønstre. Dias 39: Afspil videosekvens: Tema 3. Ledelse del 2. Jungs arketyper (12:29 minutter). I videoen har erhvervpsykologen udvalgt fire personlighedstyper som eksempler.	15 minutter

Feedback og spørgsmål til klyngepakken kan sendes til eKVIS på ekvis@dadl.dk



Øvelse	Dias 40-41 Øvelse: Kommunikationsøvelse. Hvordan kommunikerer jeg med personer, der ligger højt på ... Dias 40: Afspil videosekvens for introduktion til øvelsen (01:35 minutter) Dias 41: Arbejdsark og instruktion Brug 30 minutter på at udfylde alle fire ark under en fælles diskussion af kommunikations tilgange. Brug øvelsen som en fælles refleksion frem for en gennemgang af typer. Vælg for eksempel én eller to genkendelige situationer fra klinikens hverdag, og drøft, hvordan kommunikationen kan tilpasses, når medarbejdere, kolleger eller patienter har andre behov eller præferencer end én selv. Hvis tiden er knap, kan øvelsen med fordel afgrænses til de forskelle, der opleves mest relevante i klyngens egen hverdag, frem for at gennemgå alle ark i detaljer. Arbejdsark (fire sider) skal være tilgængelig i fysisk form / eller til elektronisk udfyldelse til klyngemedlemmerne.	35 minutter
Refleksion	Dias 42 Dias 42: Refleksion over klyngens resultater om samarbejdet i klinikken. Brug drøftelsen til at samle op på, hvilke forskelle i kommunikation og samarbejde deltagerne især kan genkende, og hvilke små justeringer den enkelte kan afprøve i egen praksis.	5 minutter
Opsamling	Dias 43-44 Dias 43: Opsamling på dagens emne – planlægning af opfølgning på næste møde. Dias 44: Gennemgang af de muligheder der er for at søge hjælp ved udfordringer i arbejdslivet gennem Sygefonden.	10 minutter