



Arbejdsmiljøkonference

# Det optimale samarbejde- også under pres

Flensburg  Consult

# Arbejdsglæde og engagement

## Hjernen som medspiller og ikke modspiller

## At være langtidsholdbar



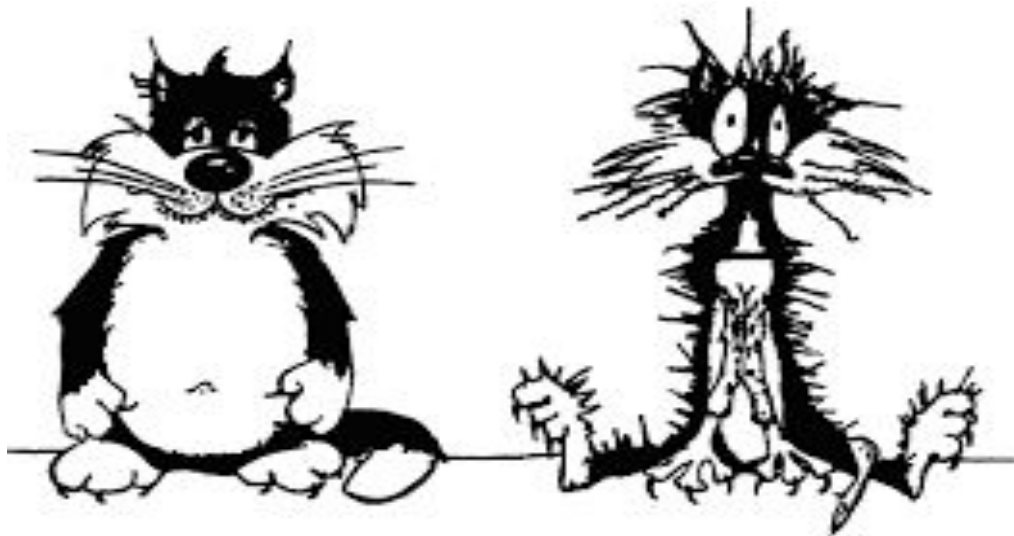
## Udvikling og træning af ledere, medarbejdere, organisationer omkring:

- Øget energi, engagement og handlekraft
- Optimal samarbejde
- Den positive rollemodel
- Mening i arbejdslivet
- Individuelle, teamets og organisationens særlige styrker
- Den positive relation/kommunikation
- Forandringsprocesser
- Robusthed
- Psykologisk kapital
- Humor i arbejdslivet

***Innovative processer der skaber øget arbejdsglæde og performance***



”Det der giver os energi, og det der dræner os for energi”

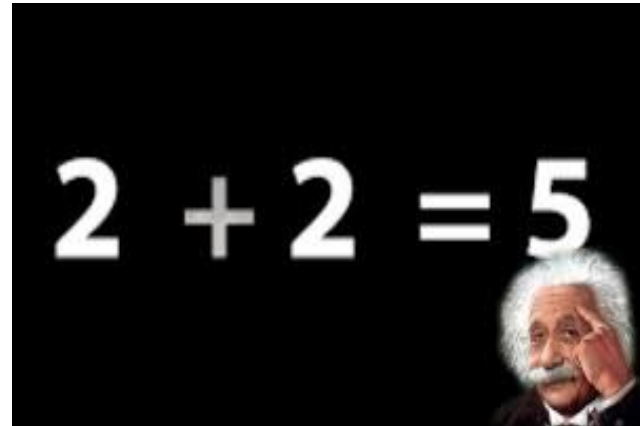


**Before Work**

**After Work**

# Samskabende sprog, anerkendelse, innovation.

Ved at optimere  
kommunikationen/anerkendelsen stiger  
synergieffekten !



# Kolleger!!

- **Størst kilde til arbejdsglæde er kollegaer**

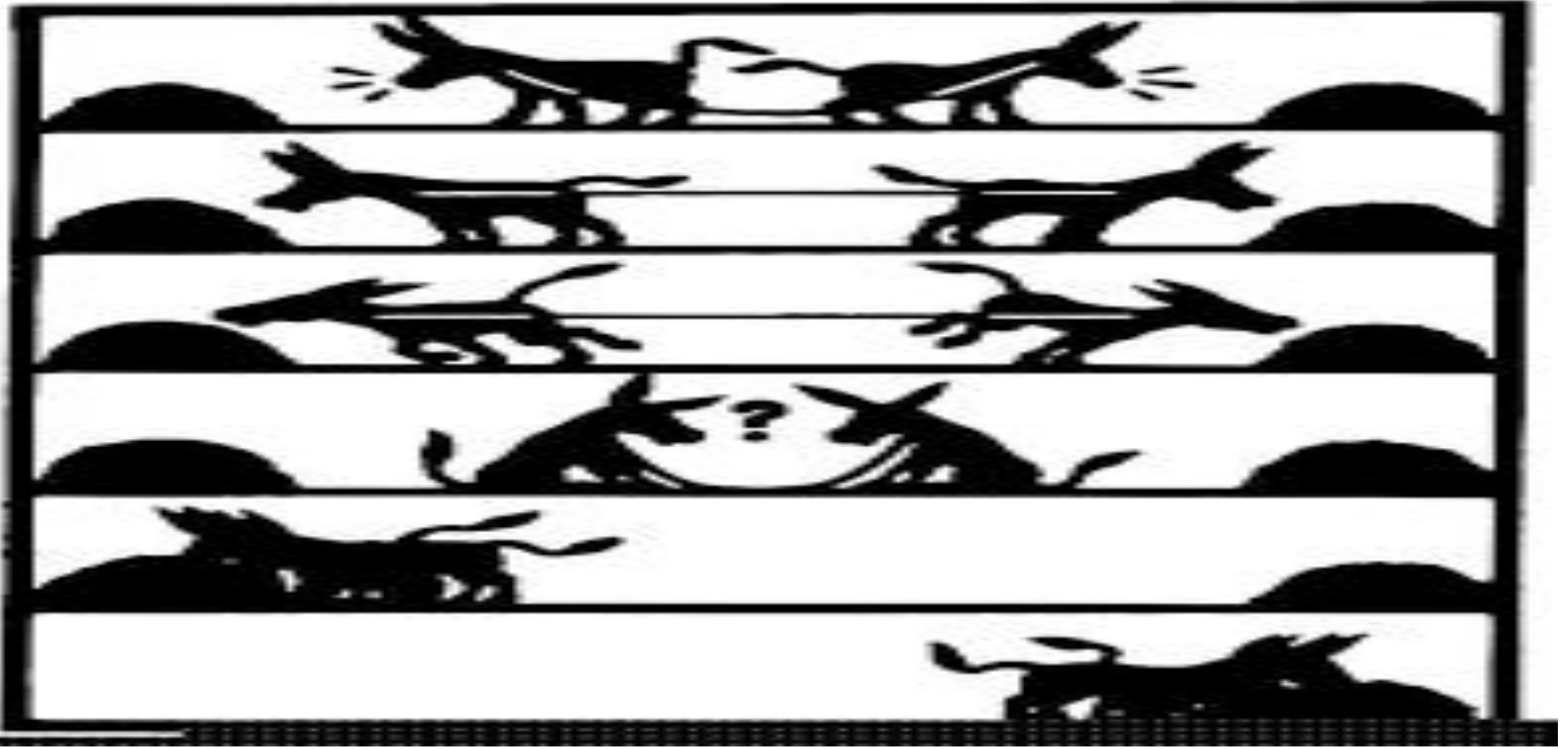


**Men**

- **Også største kilde til manglende arbejdsglæde**



Nøgleord er SAMARBEJDE



# Hvad betyder at kommunikere ?

- Communicare= At gøre fælles.
- At skabe en positiv relation





# *Søren Kierkegaard.*

**Når det lykkes os at sætte os i den andens sted, bliver det lettere at forstå den andens adfærd og motivation, og derved "MØDE" personen.**

***Hvordan?***  
**Stil spørgsmål !**



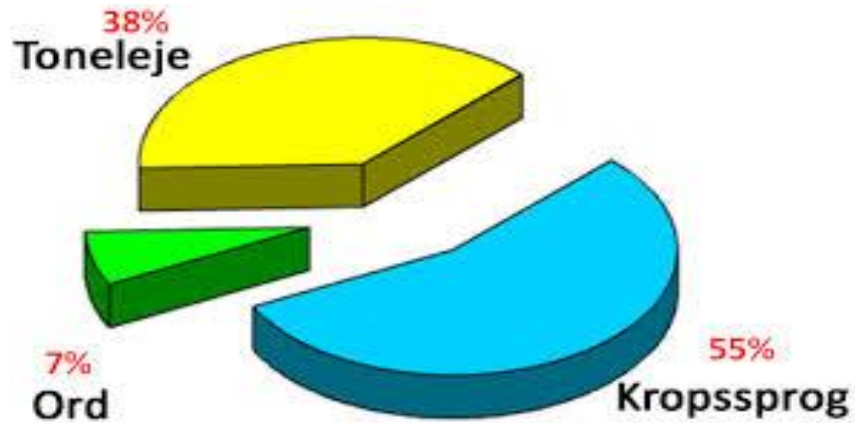
# Tydelighed og interesse

- Det betaler sig.
- Giver tryghed og overblik 😊



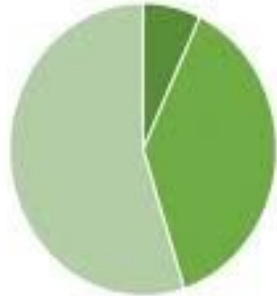
# Kropssprog

Det nonverbale sprog



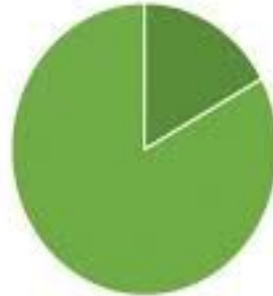
# Telefonsamtaler ? Hvordan møde den anden?

Kommunikation ansigt til ansigt



■ Ord: 7 % ■ Tonefald: 38 % ■ Kropssprog: 55 %

Kommunikation pr. telefon



■ Ord: 17 % ■ Tonefald: 83 %



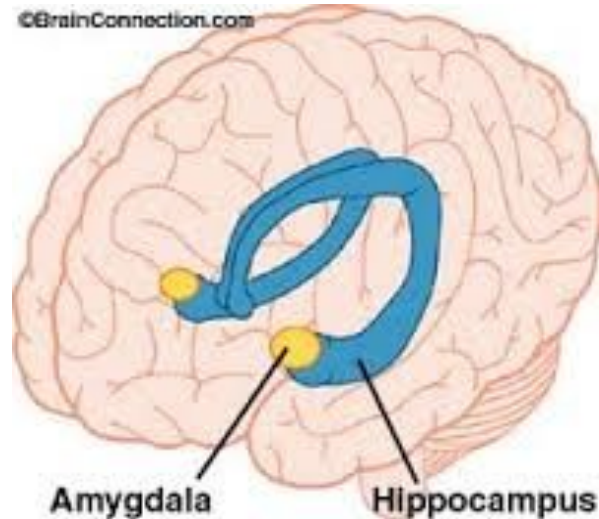
# Jeres virkelighed- glæde og pres



# Hvad sker der med hjernen -når vi er trætte/stressede?

Sæson arbejde – høj belastning i korte perioder – lange arbejdsdage osv

- **Amygdala**
- **Hippocampus**
- **Spejlneuroner.**



# Spejlneuroner



# Betydning af at have glade og tilfredse kolleger

- Vores hjerner samarbejder- vi smitter hinanden via spejlneuroner.
- Betydningen af at være en god rollemodel



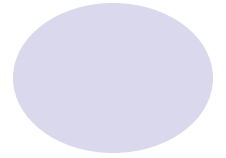
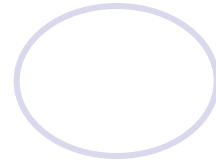


# Den positive relation

- Vi ved at hjernen former sig efter det miljø den er i
- *Hvilket miljø skaber vi så hjernerne kan trives ??*
- Væsentligt at være super bevidst om positivitet, relationer og motivation.



***Hvilke historier fortæller du mest om din arbejdsplads ( kolleger, ledelse, stedet)?***



- **Betyder det mon noget for den samlede trivsel?**
- **Positive forventninger**

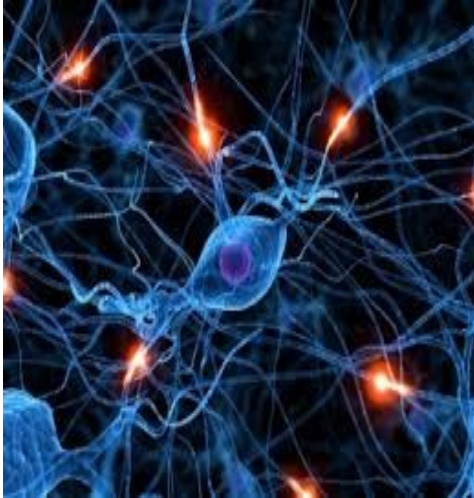


***Kan du være dig selv og blive mødt?***



# En kultur

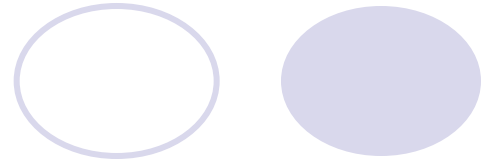
- Med fokus på det der virker.
- Bruger vi samme energi, analyse og granskning når det drejer sig om succeser, som når noget går galt ?



Er det udviklende at  
ændre vaner og se på  
kulturen?



# *Hvordan håndterer I fejl?*



*Er der kultur for, at man må begå fejl?*

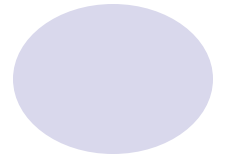
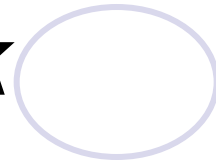
*Bliver man gjort til grin?*



*Har I mod til at være kreative og prøve nye anderledes ting?*



***Skal vi så aldrig give kritik  
til hinanden?***



# Hvad så når vi skal give kritik ?

- Forslag ?





# Det er værd at huske kritikkenes 3 K'er

- Vær Konkret: giv eksempler, gå i detaljer.
- Vær Konstruktiv: dvs. fremadrettet, giv eksempler.
- Vær Kærlig: vis interesse og sympati, gå efter bolden - ikke efter manden.



Små anerkendelser i dagligdagen gør det lettere at modtage konstruktiv kritik-alenearbejde?



# Refleksion og del med en sidekammerat

***En ting du kan gøre -eller gøre mere af for at bevare den gode kultur på arbejdspladsen- også under pres?***



**Held & Lykke med at være  
langtidsholdbar på jobbet og skabe  
en kultur der virker tiltrækkende.**

