

Velliv

Spilleregler - medarbejdere

Hvad ved du?
- forebyg stress på arbejdspladsen



Spilleregler

START DIALOGEN - MEDARBEJDER

- 1: Til det hæfte, vi har læst, *Hvad ved du? Forebyg stress på arbejdspladsen*, hører 15 dialogkort, som hver beskriver forskellige dilemmaer fra arbejdslivet.
- 2: Vi skal nu drøfte de forskellige situationer i grupper på 4-6 personer.
- 3: Formålet er at få talt om, hvordan vi bedst hjælper hinanden med at forebygge stress.
- 4: Kom rundt om det enkelte dilemma ved at stille spørgsmål som:
 - a. Hvad er på spil?
 - b. Kan I genkende situationen?
 - c. Hvad ville I gøre?
- 5: Læs kortene op ét efter ét. Det er vigtigere at fordybe sig i de dilemmaer, som er relevante, end at komme alle kort igennem.
- 6: Afdækker vi "huller" i vores viden eller beredskab, eller er vi i tvivl om, hvad vi skal eller bør gøre, er det et vigtigt udbytte af processen. Det giver os nemlig mulighed for at lave aftaler og retningslinjer på området. Husk at skrive ned, så vi kan følge op.
- 7: Når vi mødes vi igen (aftal tidspunkt), deler vi vores vigtigste erkendelser – f.eks. særlige pointer, en øjenåbner eller noget, vi kan blive bedre til at gøre fremover.

RIGTIG GOD FORNØJELSE!