

safu



Skab plads til det gode arbejdsliv!

Kære medlem!

Vi ved det godt. Det talte ord har stor betydning. Vi ved også, at der findes gode og dårlige måder at håndtere for eksempel et problem eller travlhed på. Alligevel glemmer vi nemt det, som vi ved. Måske gør vaner og dagligdagens trummerum, at vi ikke lige får gjort dét, vi helst ville. Så griber det ene det andet, og hvis ikke du eller en anden bryder rytmen, bliver stemningen "for nedadgående". Kun gennem bevidste valg skabes de forudsætninger, der giver den gode arbejdsplads. Vi har alle et ansvar for arbejdspladsens udvikling og trivsel. Vi tror på, at du og dine kollegaer kan blive bedre til, på en positiv måde, at gribe hinanden i at gøre det rigtige. Vi skal alle være opmærksomme på, hvornår ting fungerer og hvad der får dem til det.

Hvad lægger du vægt på?

Når der er en god dialog og en stor trivsel på en arbejdsplads vil man opleve, at der er fokus på at gribe hinanden i at gøre tingene rigtigt. De ting, der går godt, får lov til at fylde mest. Den nære samtale bliver husket. Det gode møde tales der om. Det vellykkede samarbejde bliver en god historie i organisationen. Det gode stykke arbejde fylder i samtalerne mellem kolleger.

Opmærksomheden rettes mod, hvad der fungerer hvornår og hvorfor.

Det modsatte sker, når det ikke fungerer. Så griber man sig selv og hinanden i at gøre tingene forkert, og stemningen bliver derefter: mistillid, manglende motivation, dialoger der bliver til monologer – og troen på samarbejdet begynder at sive bort.

Det at gribe hinanden i at gøre tingene rigtigt, betyder at I arbejder med jeres styrker, og dermed med det potentiale I har som gruppe. Gør I det, skabes en styrkebaseret kultur.

For at kunne gribe sig selv i at gøre tingene rigtigt, skal du bemærke, hvornår tingene lykkes for dig. Du kan se efter dine sejre, lytte til hvornår du bliver anerkendt og lægge mærke til, hvor du opnår de bedste resultater. Der er mange spørgsmål du kan stille dig selv, for at blive klogere på dine styrker, og her er nogle af dem:

- I hvilke situationer gør du det altid godt?
- Inden for hvilke områder bliver du ofte anerkendt?
- Hvilke arbejdsopgaver løser du med lethed og på fornem vis?
- Hvornår synes du dit arbejde giver mest mening?

- Hvad er det ved dit arbejde, der er en stor kilde til glæde for dig?

Formålet med at gribe sig selv i at gøre tingene rigtigt er ikke, at du skal være bedre end alle andre, men at du oplever en større trivsel. Det du er god til, får lov til at fylde mere. Du bliver klogere på dine styrker. Dit potentiale bliver tydeligere, og det smitter af på selvtilliden i flere andre situationer. Det handler om at definere dig ud fra de styrker du har, og på den måde opnå en større trivsel både personligt og i samarbejdet med andre.

God dialog begynder med gode spørgsmål!

Et kendetegn for en god dialog er gode spørgsmål. De spørgsmål I stiller til hinanden afgør, hvilken type dialog I ender med at have. Spørg ind til det, der fungerer, og så vil det blive omdrejningspunktet. Spørg ind

til det der ikke fungerer, og så vil det komme til at fylde i jeres samtale. Spørgsmålene påvirker stemningen og dermed også den trivsel, I har på arbejdspladsen.

En god dialog skaber plads til, at kolleger spørger nysgerrigt og interesseret ind til hinanden. Kollegerne inkluderer hinanden i deres sprogbrug, og dialogen er åben og ligeværdig. Trivsel skal have næring for at udvikle sig, og den næring er de gode spørgsmål. Når dialogen stopper, begynder problemerne. Det giver derfor god mening med fokus på en konstant og god dialog på arbejdspladsen, og den starter med, at der stilles gode spørgsmål. Spørgsmål, som hjælper jer med at gribe hinanden i at gøre tingene rigtigt. Du træffer derfor en vigtig beslutning, når du vælger dine spørgsmål, for de afgør, hvilken type samtale du er på vej ind i.



Nedenfor er der fem spørgsmål til dig.

- Hvad ville du ikke bytte væk ved dit arbejde?
- Hvilken kultur ønsker du at være medskaber af?
- Hvor finder du ofte inspiration i din hverdag?
- Hvad er din opskrift på arbejdsglæde?
- Hvornår blev du sidst positivt overrasket over dig selv?

Kilde: Lindeblad as, 2008

Følelsernes bankkonto

En bankkonto kan stå i plus eller i minus, og det har stor betydning for den behandling vi får, og de muligheder vi har med vores økonomi. På samme måde eksisterer der en konto mellem mennesker i en afdeling eller i en virksomhed. Følelsernes bankkonto beskriver den beholdning af tillid, som bygges op i menneskelige relationer. Det kan måles i den følelse af tryghed, du har med et andet menneske. Saldoen på jeres indbyrdes konto er et direkte udtryk for det potentiale, jeres samarbejde har. Saldoen udtrykker samarbejdspotentialet. Med et underskud vil du ofte møde modvilje og misforståelser. Det udvikler sig til en slags magtbalance, hvor I har både

verbale og nonverbale kampe. I situationer, hvor du har brug for hjælp, vil der ikke være nogen hjælp at finde. Du vil opleve en isolering i forhold til personen og den viden, som I ville kunne dele. Et overskud på kontoen opleves derimod som en helt anden verden. Her møder du forståelse og let kommunikation. Ingen surhed, fordi et enkelt ord falder forkert. Jeres samarbejde bliver effektivt, og I vil kunne nå et højere niveau end normalt. Med et stort plus på kontoen, oplever mange en større grad af trivsel.

Der er flere forskellige indsættelser på kontoen afhængig af, hvem man er og hvilken organisation, man arbejder i. Til at starte med er her to værdifulde indsættelser, som kan skabe et overskud for dig og dine kolleger.

- Lyt med henblik på at forstå. Grundreglen i den gode dialog er, at du først lytter og dernæst fortæller, hvad du tænker. Hjælp andre med at få deres budskab frem, ved at give dem tid til at forklare, og ved at stille undersøgende spørgsmål. Søg oprigtig at forstå, hvad deres budskab er. Dernæst er det dig. Fortæl hvad du mener og sæt dig selv i spil, så det ikke bliver en gættekonkurrence for de

andre, hvad du render rundt og håber på.

- Grib hinanden i at gøre tingene rigtigt. En anden og ligeså effektiv vej til overskud på kontoen er at bemærke de gange, hvor I fungerer bedst som gruppe. Mærk efter, hvad der fungerer, hvornår det fungerer, og i hvilke situationer I fungerer bedst. Det vil gøre jer klogere på, hvad der skal til for at I lykkes. Det bliver dermed også lettere for jer at fastholde og genskabe det.

Tænk over hvad du vil betragte som en indsættelse på din konto fra en kollega!

Og tænk over hvad du selv kan sætte ind på kontoen hos dine kolleger!

Kilde: Stephen R. Covey, 1990

Ingen ting kommer af sig selv!

God tænkning er for hjernen, hvad god motion er for kroppen. Det er dine handlinger, som fysisk bringer dig fra A til B, men inden du fysisk gør noget, skal du tænke det. Enhver handling starter derfor med en tanke. Men vi afsætter ikke automatisk tid til at tænke os om. Vi lever nemlig i en verden, hvor det at handle, være effektiv og udstråle energi

har stor betydning. Det sker blot ofte, at vi ikke får tankerne med.

Vi mister derfor al den kvalitet og kreativitet, der ligger i eftertænkksomheden. Så det giver mening at tænke sig godt om, for at kvalificere vores tænkning og dermed vores handlinger. Her er en vejledning til at komme i gang. Du skal selv afsætte tid til at tænke, ellers er der bare andre der gør det for dig.

1. Find ud af, hvornår du tænker klarest.

Find det tidspunkt på dagen, hvor du tænker klarest, og afsæt så tiden til det. Gode tanker kommer ikke af sig selv, de skal have tid. Find et sted, hvor du får fred og ro til at tænke. Et sted hvor du ikke bliver forstyrret. Start så med et kvarter, hvor du har helt ro omkring dig. Det tager lidt tid, før tankerne er modnet og tænkt til ende!

2. Skriv dine tanker ned.

Der er en udløbsdato på vores tanker. Du bliver dagligt udsat for rigtig mange indtryk, og det er ikke muligt at huske alt. Det er derfor en rigtig god ide at skrive dine tanker ned. Brug en notesbog eller en blok. Selv dine bedste tanker kan du ikke huske for evigt.

3. Del dine tanker med andre.
Vi bliver heldigvis påvirket og inspireret af personerne omkring os. Find ud af, hvem i din omgangskreds, der er specielt god til at skærpe dine tanker til en bedre udgave, end det du selv kan, og book så et møde med dem. Fortæl dem om din ide og lad dem hjælpe dig med at udvikle dine ideer til mere end, hvad du selv kan.

4. Omsæt tanke til handling.
Når din tanke er tænkt, nedskrevet, delt med din(e) gode kollega(er) og reflekteret ind i sammenhæng får du tanken tilbage i en bedre udgave. Først dér er det tid til at sætte handling bag. Men så gælder det også om at skride til handling, før energien forsvinder.

Kilde: John C. Maxwell, 2003

Brug dine styrker!

Du trives bedst, når du arbejder i dine styrkezone. Det at arbejde med sine styrker betyder, at du definerer dig selv ud fra dine kompetencer og dit potentiale. Du griber dig selv i at gøre de rigtige ting. De ting du er bedst til. Ingen af os kan sådan uden videre ændre vores jobbeskrivelse, så den udelukkende består af det man er bedst til, men vi kan

starte med at finde ud af, hvad vi er bedst til, og så få det til at fylde mest muligt. Der findes en række psykologiske kendetegn for, hvornår en person befinder sig i sin styrkezone. Der er fem kendetegn som, hvis de er til stede, er et sikkert tegn på, at du arbejder med noget, du har en naturlig styrke i, og dermed et stort potentiale for.

Kendetegn for dine styrkezone:

- 1. Tiden flyver afsted.* Der er lige pludselig gået flere timer, uden du har opdaget det.
- 2. Hurtig læring.* Selv det nye virker enkelt og ligetil. Din læring sker let, og du ser hurtigt det logiske i aktiviteten.
- 3. Glimt af perfektion.* Du mestrer måske ikke alt fra starten af, men der er øjeblikke, hvor alt lykkes for dig - også selvom det er et nyt område for dig.
- 4. Du får et kick.* Aktiviteten er med til at drive din indre motivation. Du oplever en stor tilfredshed ved at udføre den.
- 5. Du drages mod det.* Aktiviteten tiltrækker dig som en magnet, og helt automatisk gør du hvad du kan, for at gøre mere ud af aktiviteten.

Grib dig selv i at gøre de rigtige ting

Kilde: Marcus Buckingham & Donald Clifton, 2001

Handling skaber forvandling!

På disse sider har du læst om at gribe dig selv og andre i at gøre tingene rigtigt, og i at gøre de rigtige ting. Det har handlet om de spørgsmål, som du stiller. Det har stor betydning, at du stiller de rigtige spørgsmål. Det er afgørende for, hvilken dialog du ender i. Du har læst om følelsernes bankkonto, som blandt andet handlede om at lytte med henblik på at forstå. Der var også noget om det at tænke. Det var et budskab om, at vi ikke omvendt automatisk afsætter tid til at tænke, for der er mange andre der gør det for os. Til sidst var der en nøgle til at finde dine styrker. Nøglen til at gribe dig selv i at gøre tingene rigtigt.

Du har friheden til at vælge, hvad du vil handle på, og din handling vil skabe en forvandling. Det, du tænker på, vil fylde din bevidsthed. Det, du er på udkig efter, bliver synligt. Det, du spørger til, bestemmer det svar du får.

- Hvad vil et meningsfuldt mål være for dig?
- Hvilke personer omkring dig, forudsiger du vil støtte dig i det?
- Hvilken modstand kan du allerede nu forudsige?
- Hvordan vil du kunne se, at du er på rette vej?
- Hvorfor vil det stadig være vigtigt at arbejde mod målet?
- Hvordan vil du vide, at du er i mål?
- Hvordan skal det fejres?

Kilde: Lindeblad as, 2008

Skab plads til det gode arbejdsliv – for ingen ting kommer af sig selv – heller ikke den gode arbejdsplads. Kun gennem bevidste valg og fravalg opnås de positive resultater.

God arbejdslyst!





safu's opgave er på en nærværende og kompetent måde at sikre enkelt medlemmer sparring og hjælp i arbejdslivet samt styrke funktionærforeningers vilkår på arbejdsmarkedet.

Tak til DFL for materialet.

safu oktober 2011

safu

**Niels Hemmingsens Gade 20 b 1. sal
1153 København K**

**+45 33 70 73 00
safu@safu.dk
www.safu.dk**