

Sundhedsmiljø Flip flap

Formål

Hvorfor bruge flip-flap-øvelsen:

Brug flip-flappen til at starte dialogen op om sundhedsmiljø på jeres arbejdsplads. Det er en social og aktiv måde at aktivere hele arbejdspladsen i en dialog om sundhedsmiljø og øvelsen giver samtidig indsigt i emnet og motivation for de næste skridt.

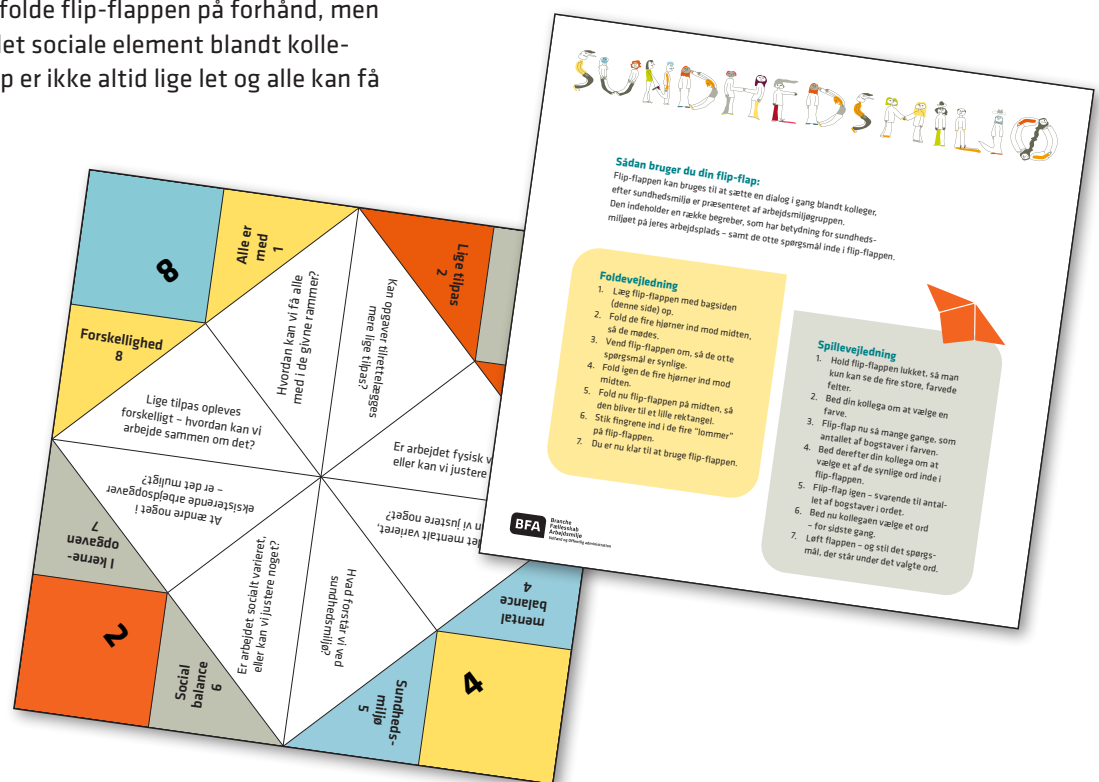
Sådan kan I gøre:

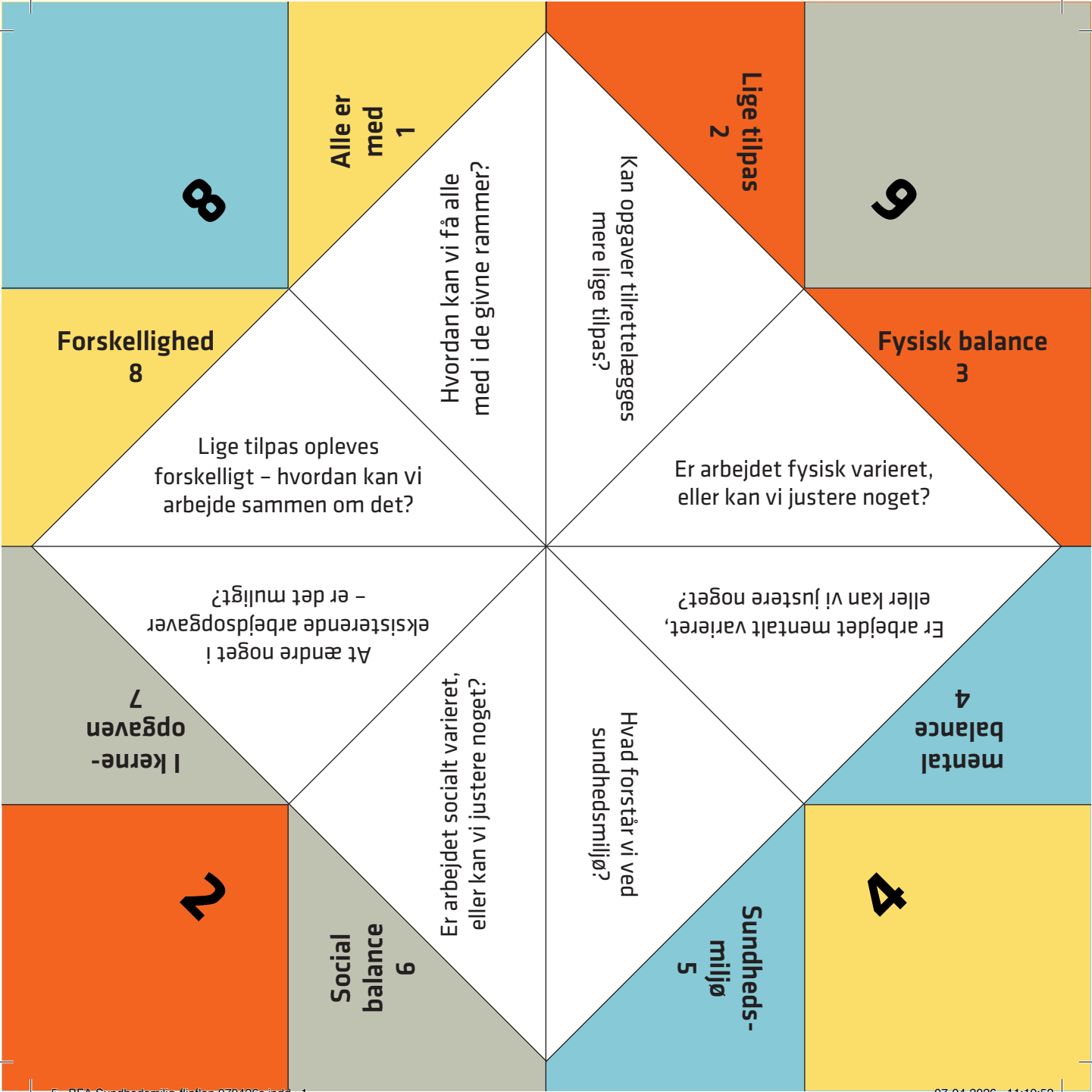
Tag fx flip-flappen frem til punkt på personalemøde, lad den evt. ligge (måske foldet) i jeres kantinen, hæng den op og lad spørgsmålene inspirere til jeres sundhedsmiljø. Afsæt god tid til afprøvningen fx 20-30 minutter på et personalemøde. Hvis I vil bruge mindre tid, så kan I folde flip-flappen på forhånd, men så forsvinder også noget af det sociale element blandt kollegerne (det at folde en flip-flap er ikke altid lige let og alle kan få brug for en hjælpende hånd).

Efter I har brugt flip-flappen:

Saml op på opmærksomheder: fx ved at spørge ud i rummet: "Er der noget, I fik øje på, som vi skal tage med videre?" Er der noget, som I ikke fik talt om, som kan være relevant at tage op næste gang? I kan også sætte de forskellige makkerpar til at tage dialogen her to-og-to og herefter samle op samlet. Sidder I ikke samlet, så kan I sige, at deltagerne skal vende tilbage til arbejdsmiljøgruppen med opmærksomheder.

Arbejdsmiljøgruppen samler op og tager input og opmærksomheder med i det videre arbejde med arbejdspladsens sundhedsmiljø.





8

Alle er med
1

Hvordan kan vi få alle med i de givne rammer?

Lige tilpas
2

Kan opgaver tilrettelægges mere lige tilpas?

9

Fysisk balance
3

Er arbejdet fysisk varieret, eller kan vi justere noget?

Forskellighed
8

Lige tilpas opleves forskelligt - hvordan kan vi arbejde sammen om det?

mental balance
4

Er arbejdet mentalt varieret, eller kan vi justere noget?

At ændre noget i eksisterende arbejdsopgaver - er det muligt?

I kerne-opgaven
7

2

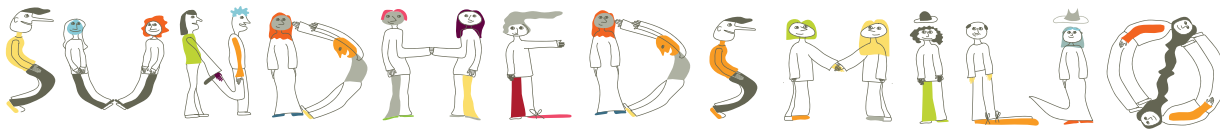
Social balance
6

Er arbejdet socialt varieret, eller kan vi justere noget?

Hvad forstår vi ved sundhedsmiljø?

Sundheds-miljø
5

4



Sådan bruger du din flip-flap:

Flip-flappen kan bruges til at sætte en dialog i gang blandt kolleger, efter sundhedsmiljø er præsenteret af arbejdsmiljøgruppen.

Den indeholder en række begreber, som har betydning for sundhedsmiljøet på jeres arbejdsplads – samt de otte spørgsmål inde i flip-flappen.

Foldevejledning

1. Læg flip-flappen med bagsiden (denne side) op.
2. Fold de fire hjørner ind mod midten, så de mødes.
3. Vend flip-flappen om, så de otte spørgsmål er synlige.
4. Fold igen de fire hjørner ind mod midten.
5. Fold nu flip-flappen på midten, så den bliver til et lille rektangel.
6. Stik fingrene ind i de fire "lommer" på flip-flappen.
7. Du er nu klar til at bruge flip-flappen.

Spillevejledning

1. Hold flip-flappen lukket, så man kun kan se de fire store, farvede felter.
2. Bed din kollega om at vælge en farve.
3. Flip-flap nu så mange gange, som antallet af bogstaver i farven.
4. Bed derefter din kollega om at vælge et af de synlige ord inde i flip-flappen.
5. Flip-flap igen – svarende til antallet af bogstaver i ordet.
6. Bed nu kollegaen vælge et ord – for sidste gang.
7. Løft flappen – og stil det spørgsmål, der står under det valgte ord.