

TRIVSEL & MOTIVATION



Hvordan har du det med dit arbejde?

Dialogkort til uddannelsesverdenen



Sådan bruger I dialogkortene

Brug kortene til at dele erfaringer med, hvordan I trives med arbejdet på jeres arbejdsplads. Skab et trygt rum, hvor I får tid til at tale og til at lytte til hinanden: om det, der motiverer jer, og om det, der frustrerer eller er svært i jeres arbejde. Drøft, hvad I selv kan følge op på, og inddrag arbejdsmiljøgruppen, når I får øje på arbejdsmiljøproblemer (se næste side).

Temaerne i dialogkortene er:

- 🕒 **Hvordan har I det med jeres arbejde?**
- 🔥 **Hvad giver motivation og arbejdsglæde?**
- 🙋 **Hvad giver demotivation og frustration?**
- 🗨️ **Hvordan har jeres forhold til arbejdet ændret sig over tid?**
- 👥 **Hvilken sammenhæng er der mellem forventningerne til jeres indsats og jeres erfaring?**
- 👉 **Hvilke tanker gør I jer om resten af jeres arbejdsliv?**

På det enkelte dialogkort er spørgsmålet formuleret lidt længere og i du-form.



TRIVSEL & MOTIVATION



Hvordan har du det med dit arbejde?

👉 Fantastisk, men nogle gange kan det blive ekstremt stressende. Der er pludselig meget at se til. Det burde være normalt i en folkeskoleklasse, at man fokuserede på elevernes læring, men tit handler det om, hvordan man opdrager dem, og ikke mindst hvordan man håndterer forældre. 👉

Fast vikar, 20-24 år



TRIVSEL & MOTIVATION



Hvordan har du det med dit arbejde?

👉 Som regel godt. Er glad for mit job, kontakten til eleverne. Mange opgaver er givende og føles som om, at man gør en forskel. Men jeg skal løbe for stærkt. Hvert år overvejer jeg, om næste år er det år, hvor jeg skal gå ned i tid for at kunne holde til det. Besparelserne har gjort mange ting sværere. Jeg har ikke lyst til at gå på kompromis med kvaliteten, men det er man jo nødt til. 👉

Lektor, 40-44 år



- **Tag et kort på skift.**

Læs udsagnet op.

Hvordan genkender du udsagnet?

Hvilke refleksioner sætter det i gang hos dig?

- **Hav efterfølgende en runde ved bordet, hvor I på skift melder ind.**

Tag derpå et nyt kort.

- **Når I har talt om minimum seks kort, så drøft i gruppen:**

Hvilke forhold i vores arbejde giver

arbejdsglæde?

Får vi øje på problemstillinger i vores arbejdsmiljø, der skal følges op på?

Hvad kan vi selv gøre? Hvad må vi bede arbejdsmiljøgruppen om at tage sig af?



TRIVSEL & MOTIVATION



Branche
Fællesskab
Arbejdsmiljø
Velfærd og Offentlig administration

- **Tag et kort på skift.**

Læs udsagnet op.

Hvordan genkender du udsagnet?

Hvilke refleksioner sætter det i gang hos dig?

- **Hav efterfølgende en runde ved bordet, hvor I på skift melder ind.**

Tag derpå et nyt kort.

- **Når I har talt om minimum seks kort, så drøft i gruppen:**

Hvilke forhold i vores arbejde giver arbejdsglæde?

Får vi øje på problemstillinger i vores arbejdsmiljø, der skal følges op på?

Hvad kan vi selv gøre? Hvad må vi bede arbejdsmiljøgruppen om at tage sig af?



TRIVSEL & MOTIVATION



Branche
Fællesskab
Arbejdsmiljø
Velfærd og Offentlig administration



TRIVSEL & MOTIVATION

Hvordan har I det med jeres arbejde?

Dialogkort til uddannelsesverdenen



Branche
Fællesskab
Arbejdsmiljø
Velfærd og Offentlig administration

Inden I går i gang

Til arbejdsmiljøgruppen: Tag stilling til, om alle temaer er vigtige at drøfte. I kan hente flere citater til hvert tema på godtpsykiskarbejdsmiljo.dk/dialogkort, hvis I vil i dybden med et eller flere af temaerne.

Det er også jeres opgave i arbejdsmiljøgruppen at følge op på dialogen og bringe arbejdsmiljøproblemer, som I ikke selv kan løse, videre til højere niveau.

Gruppestørrelse: 4-6 personer i hver gruppe. Det kan fx være et team eller en gruppe, der kender hinanden allerede, eller det kan være grupper, der dannes midlertidigt på en temadag.



Branche
Fællesskab
Arbejdsmiljø
Velfærd og Offentlig administration

TRIVSEL & MOTIVATION



Hvordan har du det med dit arbejde?

» Jeg er glad for mit arbejde, fordi jeg synes, jeg løfter en vigtig opgave, og fordi jeg har nogle gode kollegaer. Men mit arbejdsliv er også meget presset, og jeg har ofte ret alvorlige stresssymptomer, idet rammerne for mit arbejde slet ikke lever op til det, jeg bliver bedt om at løfte, og jeg føler dagligt, at jeg svigter mine elever, selvom jeg gør alt, hvad jeg kan.»

Lærer 45-49 år

BFA

Branche
Fællesskab
Arbejds miljø
Velfærd og Offentlig administration

TRIVSEL & MOTIVATION



Hvordan har du det med dit arbejde?

» Jeg er glad for selve arbejdet og har det godt med mine kollegaer, men der er stor arbejdsbelastning i afdelingen, og der er desværre kollegaer, der er gået ned med stress.»

Underviser, 50-54 år

BFA

Branche
Fællesskab
Arbejds miljø
Velfærd og Offentlig administration

TRIVSEL & MOTIVATION



Hvordan har du det med dit arbejde?

» Jeg elsker min kerneopgave, dog bliver det sværere og sværere for mig at udføre den tilfredsstillende, da andre opgaver fylder mere og mere. Det er opgaver, som løbende er blevet mig pålagt. Endda er en del af dem meningsløse, og en del udløser dobbeltarbejde, da de kræver, at jeg navigerer rundt på flere it-platformer. Jeg synes, det er blevet meget komplekst at udføre mit arbejde, og jeg har desværre mistet meget af min arbejdsglæde.»

Lærer, 50-54 år

BFA

Branche
Fællesskab
Arbejds miljø
Velfærd og Offentlig administration

TRIVSEL & MOTIVATION



Hvordan har du det med dit arbejde?

» Jeg har det godt med mit arbejde. Jeg går stadig glad på arbejde og nyder samværet med både kolleger og elever. Jeg føler stadig, at jeg er med til at løfte en vigtig samfundsopgave. Omvendt så er arbejdsbelastningen steget i de seneste år som følge af besparelser, og sektoren nyder ikke længere samme politiske anseelse som tidligere. Disse forhold tynger ned i min oplevelse af mit arbejde og giver ind imellem anledning til tanker om skift af karriere.»

Uddannelsesleder, 45-49 år

BFA

Branche
Fællesskab
Arbejds miljø
Velfærd og Offentlig administration

- **Tag et kort på skift.**

Læs udsagnet op.

Hvordan genkender du udsagnet?

Hvilke refleksioner sætter det i gang hos dig?

- **Hav efterfølgende en runde ved bordet, hvor I på skift melder ind.**

Tag derpå et nyt kort.



TRIVSEL & MOTIVATION

- **Når I har talt om minimum seks kort, så drøft i gruppen:**

Hvilke forhold i vores arbejde giver

arbejdsglæde?

Får vi øje på problemstillinger i vores

arbejdsmiljø, der skal følges op på?

Hvad kan vi selv gøre? Hvad må vi bede

arbejdsmiljøgruppen om at tage sig af?



- **Tag et kort på skift.**

Læs udsagnet op.

Hvordan genkender du udsagnet?

Hvilke refleksioner sætter det i gang hos dig?

- **Hav efterfølgende en runde ved bordet, hvor I på skift melder ind.**

Tag derpå et nyt kort.



TRIVSEL & MOTIVATION

- **Når I har talt om minimum seks kort, så drøft i gruppen:**

Hvilke forhold i vores arbejde giver

arbejdsglæde?

Får vi øje på problemstillinger i vores

arbejdsmiljø, der skal følges op på?

Hvad kan vi selv gøre? Hvad må vi bede

arbejdsmiljøgruppen om at tage sig af?



- **Tag et kort på skift.**

Læs udsagnet op.

Hvordan genkender du udsagnet?

Hvilke refleksioner sætter det i gang hos dig?

- **Hav efterfølgende en runde ved bordet, hvor I på skift melder ind.**

Tag derpå et nyt kort.



TRIVSEL & MOTIVATION

- **Når I har talt om minimum seks kort, så drøft i gruppen:**

Hvilke forhold i vores arbejde giver

arbejdsglæde?

Får vi øje på problemstillinger i vores

arbejdsmiljø, der skal følges op på?

Hvad kan vi selv gøre? Hvad må vi bede

arbejdsmiljøgruppen om at tage sig af?



- **Tag et kort på skift.**

Læs udsagnet op.

Hvordan genkender du udsagnet?

Hvilke refleksioner sætter det i gang hos dig?

- **Hav efterfølgende en runde ved bordet, hvor I på skift melder ind.**

Tag derpå et nyt kort.



TRIVSEL & MOTIVATION

- **Når I har talt om minimum seks kort, så drøft i gruppen:**

Hvilke forhold i vores arbejde giver

arbejdsglæde?

Får vi øje på problemstillinger i vores

arbejdsmiljø, der skal følges op på?

Hvad kan vi selv gøre? Hvad må vi bede

arbejdsmiljøgruppen om at tage sig af?



TRIVSEL & MOTIVATION



Hvornår er dit arbejde motiverende og kilde til arbejdsglæde?

» Flere af mine arbejdsfunktioner bringer mig glæde. Når jeg oplever studerende med udfordringer, der tager imod, ikke bare min undervisning, men især min vejledning/coaching, og arbejder hårdt for at klare sig, og, udvikler sig og blomstrer op for øjnene af én ☺»

Lektor, 50-54 år

BFA

Branche
Fællesskab
Arbejds miljø
Velfærd og Offentlig administration

TRIVSEL & MOTIVATION



Hvornår er dit arbejde motiverende og kilde til arbejdsglæde?

» Når jeg løser opgaver, der udfordrer mig fagligt, og hvor jeg trækker på min mangeårige erfaring, både pædagogisk og personligt.»

Pædagog, 45-49 år

BFA

Branche
Fællesskab
Arbejds miljø
Velfærd og Offentlig administration

TRIVSEL & MOTIVATION



Hvornår er dit arbejde motiverende og kilde til arbejdsglæde?

» Flere af mine arbejdsfunktioner bringer mig glæde. Når jeg oplever studerende med udfordringer, der tager imod, ikke bare min undervisning, men især min vejledning/coaching, og arbejder hårdt for at klare sig, og, udvikler sig og blomstrer op for øjnene af én ☺»

Lektor, 50-54 år

BFA

Branche
Fællesskab
Arbejds miljø
Velfærd og Offentlig administration

TRIVSEL & MOTIVATION



Hvornår er dit arbejde motiverende og kilde til arbejdsglæde?

» Når jeg oplever, at undervisningen »lykkes« - at eleverne engagerer sig og modner fagligt og personligt. Når jeg taler med mine kolleger - der er et godt sammenhold på min arbejdsplads. Når jeg forbereder stof til undervisningen, som interesserer mig. (Det er oftest tilfældet).»

Lærer, 35-39 år

BFA

Branche
Fællesskab
Arbejds miljø
Velfærd og Offentlig administration

TRIVSEL & MOTIVATION



Hvornår er dit arbejde motiverende og kilde til arbejdsglæde?

» Det er, når jeg selv har stor grad af indflydelse på mit arbejde. Jeg er naturligvis glad for at have en chef, jeg ved, jeg altid kan sparre med - men oplever samtidig, at mit ledelsesrum er ret stort, og det motiverer jeg af.»

Skoleleder, 50-54 år

BFA

Branche
Fællesskab
Arbejds miljø
Velfærd og Offentlig administration

- **Tag et kort på skift.**

Læs udsagnet op.

Hvordan genkender du udsagnet?

Hvilke refleksioner sætter det i gang hos dig?

- **Hav efterfølgende en runde ved bordet, hvor I på skift melder ind.**

Tag derpå et nyt kort.

- **Når I har talt om minimum seks kort, så drøft i gruppen:**

Hvilke forhold i vores arbejde giver arbejdsglæde?

Får vi øje på problemstillinger i vores arbejdsmiljø, der skal følges op på?

Hvad kan vi selv gøre? Hvad må vi bede arbejdsmiljøgruppen om at tage sig af?



TRIVSEL & MOTIVATION

- **Tag et kort på skift.**

Læs udsagnet op.

Hvordan genkender du udsagnet?

Hvilke refleksioner sætter det i gang hos dig?

- **Hav efterfølgende en runde ved bordet, hvor I på skift melder ind.**

Tag derpå et nyt kort.

- **Når I har talt om minimum seks kort, så drøft i gruppen:**

Hvilke forhold i vores arbejde giver arbejdsglæde?

Får vi øje på problemstillinger i vores arbejdsmiljø, der skal følges op på?

Hvad kan vi selv gøre? Hvad må vi bede arbejdsmiljøgruppen om at tage sig af?



TRIVSEL & MOTIVATION

- **Tag et kort på skift.**

Læs udsagnet op.

Hvordan genkender du udsagnet?

Hvilke refleksioner sætter det i gang hos dig?

- **Hav efterfølgende en runde ved bordet, hvor I på skift melder ind.**

Tag derpå et nyt kort.

- **Når I har talt om minimum seks kort, så drøft i gruppen:**

Hvilke forhold i vores arbejde giver arbejdsglæde?

Får vi øje på problemstillinger i vores arbejdsmiljø, der skal følges op på?

Hvad kan vi selv gøre? Hvad må vi bede arbejdsmiljøgruppen om at tage sig af?



TRIVSEL & MOTIVATION

- **Tag et kort på skift.**

Læs udsagnet op.

Hvordan genkender du udsagnet?

Hvilke refleksioner sætter det i gang hos dig?

- **Hav efterfølgende en runde ved bordet, hvor I på skift melder ind.**

Tag derpå et nyt kort.

- **Når I har talt om minimum seks kort, så drøft i gruppen:**

Hvilke forhold i vores arbejde giver arbejdsglæde?

Får vi øje på problemstillinger i vores arbejdsmiljø, der skal følges op på?

Hvad kan vi selv gøre? Hvad må vi bede arbejdsmiljøgruppen om at tage sig af?



TRIVSEL & MOTIVATION

TRIVSEL & MOTIVATION



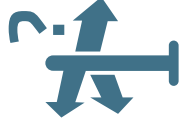
Hvornår er dit arbejde motiverende og kilde til arbejdsglæde?

➤➤ Når jeg gør en forskel for eleverne - og kollegaerne. Når jeg kan se forklarelsens lys i en elevs øjne (aha-oplevelsen). ➤➤

Underviser, 55-59 år



TRIVSEL & MOTIVATION



Hvornår er dit arbejde demotiverende og kilde til frustration?

➤➤ Når jeg sidder med bunker af stile, som jeg ikke har tid til at rette. Når jeg bliver nødt til at afholde moduler, hvor jeg ikke har haft tid til at forberede mig. ➤➤

Lektor, 40-44 år



TRIVSEL & MOTIVATION



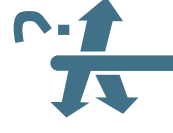
Hvornår er dit arbejde motiverende og kilde til arbejdsglæde?

➤➤ Når tingene lykkes. Jeg er lærer. Og den største arbejdsglæde og totale lykkerus havde jeg i foråret, hvor jeg havde TID med min klasse og ingen topstyring. Børnene slappede mere af, fordi vi ikke stressede, og de lærte med rekordfart. Da sommerferien kom, læste alle mine børn i børnehaveklasse, 1. og 2. klasse. Det er til dato det mest motiverende og arbejdsglædefyldte, jeg har oplevet. Så: Tid til tingene, så kommer arbejdsglæden. ➤➤

Lærer, 40-44 år



TRIVSEL & MOTIVATION



Hvornår er dit arbejde demotiverende og kilde til frustration?

➤➤ Når travlheden er så stor, at jeg bliver utryg og urolig for, om jeg kan nå alle mine opgaver og for, om jeg kan udføre opgaverne med den forventede kvalitet, som jeg selv og omverden måtte have. ➤➤

Lektor, 40-44 år



- **Tag et kort på skift.**

Læs udsagnet op.

Hvordan genkender du udsagnet?

Hvilke refleksioner sætter det i gang hos dig?

- **Hav efterfølgende en runde ved bordet, hvor I på skift melder ind.**

Tag derpå et nyt kort.

- **Når I har talt om minimum seks kort, så drøft i gruppen:**

Hvilke forhold i vores arbejde giver arbejdsglæde?

Får vi øje på problemstillinger i vores arbejdsmiljø, der skal følges op på?

Hvad kan vi selv gøre? Hvad må vi bede arbejdsmiljøgruppen om at tage sig af?

TRIVSEL & MOTIVATION



- **Tag et kort på skift.**

Læs udsagnet op.

Hvordan genkender du udsagnet?

Hvilke refleksioner sætter det i gang hos dig?

- **Hav efterfølgende en runde ved bordet, hvor I på skift melder ind.**

Tag derpå et nyt kort.

- **Når I har talt om minimum seks kort, så drøft i gruppen:**

Hvilke forhold i vores arbejde giver arbejdsglæde?

Får vi øje på problemstillinger i vores arbejdsmiljø, der skal følges op på?

Hvad kan vi selv gøre? Hvad må vi bede arbejdsmiljøgruppen om at tage sig af?

TRIVSEL & MOTIVATION



- **Tag et kort på skift.**

Læs udsagnet op.

Hvordan genkender du udsagnet?

Hvilke refleksioner sætter det i gang hos dig?

- **Hav efterfølgende en runde ved bordet, hvor I på skift melder ind.**

Tag derpå et nyt kort.

- **Når I har talt om minimum seks kort, så drøft i gruppen:**

Hvilke forhold i vores arbejde giver arbejdsglæde?

Får vi øje på problemstillinger i vores arbejdsmiljø, der skal følges op på?

Hvad kan vi selv gøre? Hvad må vi bede arbejdsmiljøgruppen om at tage sig af?

TRIVSEL & MOTIVATION



- **Tag et kort på skift.**

Læs udsagnet op.

Hvordan genkender du udsagnet?

Hvilke refleksioner sætter det i gang hos dig?

- **Hav efterfølgende en runde ved bordet, hvor I på skift melder ind.**

Tag derpå et nyt kort.

- **Når I har talt om minimum seks kort, så drøft i gruppen:**

Hvilke forhold i vores arbejde giver arbejdsglæde?

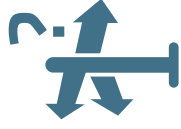
Får vi øje på problemstillinger i vores arbejdsmiljø, der skal følges op på?

Hvad kan vi selv gøre? Hvad må vi bede arbejdsmiljøgruppen om at tage sig af?

TRIVSEL & MOTIVATION



TRIVSEL & MOTIVATION



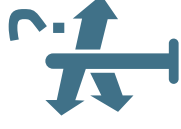
Hvornår er dit arbejde demotiverende og kilde til frustration?

➤➤ Når en forvaltning eller leder stiller intetsigende krav. Når der ikke lyttes til fagfolk. Når der ikke er ressourcer til, at man kan gøre sit arbejde så godt, som man ved, at man kan, og som ungerne har brug for. ➤➤

Skolepædagog, 50-54 år



TRIVSEL & MOTIVATION



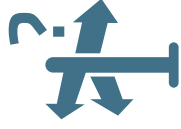
Hvornår er dit arbejde demotiverende og kilde til frustration?

➤➤ Når jeg ikke føler at skole-systemet kan hjælpe de elever, som er ekstra udfordret. Når jeg bliver mødt af gentagende negativitet fra de samme kollegaer. Når jeg ikke føler, at jeg har tid til at gøre mit bedste. ➤➤

Lærer, 20-24 år



TRIVSEL & MOTIVATION



Hvornår er dit arbejde demotiverende og kilde til frustration?

➤➤ Mængden af opgaver, lærerne skal løse administrativt, vokser bare, der er tilsyneladende ingen grænser. Til sidst bliver man bare nødt til at være ligeglad: "Det er jeg ked af, jeg har glemt det!" For mange lektioner, og for mange elever på holdene. ➤➤

Faglærer, 60-64 år



TRIVSEL & MOTIVATION



Hvornår er dit arbejde demotiverende og kilde til frustration?

➤➤ Når jeg skal ekspedere alt for mange mails, for andres skyld... (tilbage-meldinger, dokumentation, opgørelser, kontroller, opfølgninger, beskrivelser osv.) Når jeg er under tidspres. Når jeg må gå på kompromis med en opgave pga. manglende tid. Når jeg må erkende, at jeg ikke kommer nok ud i klasserne til observation og sparring. Når jeg må erkende, at jeg mangler tid til personaleudvikling/pleje og udvikling af MIN EGEN skole. ➤➤

Skoleleder, 50-54 år



- **Tag et kort på skift.**

Læs udsagnet op.

Howdan genkender du udsagnet?

Hvilke refleksioner sætter det i gang hos dig?

- **Har efterfølgende en runde ved bordet, hvor I på skift melder ind.**

Tag derpå et nyt kort.

- **Når I har talt om minimum seks kort, så drøft i gruppen:**

Hvilke forhold i vores arbejde giver arbejdsglæde?

Får vi øje på problemstillinger i vores arbejdsmiljø, der skal følges op på?

Hvad kan vi selv gøre? Hvad må vi bede arbejdsmiljøgruppen om at tage sig af?

TRIVSEL & MOTIVATION



- **Tag et kort på skift.**

Læs udsagnet op.

Howdan genkender du udsagnet?

Hvilke refleksioner sætter det i gang hos dig?

- **Har efterfølgende en runde ved bordet, hvor I på skift melder ind.**

Tag derpå et nyt kort.

- **Når I har talt om minimum seks kort, så drøft i gruppen:**

Hvilke forhold i vores arbejde giver arbejdsglæde?

Får vi øje på problemstillinger i vores arbejdsmiljø, der skal følges op på?

Hvad kan vi selv gøre? Hvad må vi bede arbejdsmiljøgruppen om at tage sig af?

TRIVSEL & MOTIVATION



- **Tag et kort på skift.**

Læs udsagnet op.

Howdan genkender du udsagnet?

Hvilke refleksioner sætter det i gang hos dig?

- **Har efterfølgende en runde ved bordet, hvor I på skift melder ind.**

Tag derpå et nyt kort.

- **Når I har talt om minimum seks kort, så drøft i gruppen:**

Hvilke forhold i vores arbejde giver arbejdsglæde?

Får vi øje på problemstillinger i vores arbejdsmiljø, der skal følges op på?

Hvad kan vi selv gøre? Hvad må vi bede arbejdsmiljøgruppen om at tage sig af?

TRIVSEL & MOTIVATION



- **Tag et kort på skift.**

Læs udsagnet op.

Howdan genkender du udsagnet?

Hvilke refleksioner sætter det i gang hos dig?

- **Har efterfølgende en runde ved bordet, hvor I på skift melder ind.**

Tag derpå et nyt kort.

- **Når I har talt om minimum seks kort, så drøft i gruppen:**

Hvilke forhold i vores arbejde giver arbejdsglæde?

Får vi øje på problemstillinger i vores arbejdsmiljø, der skal følges op på?

Hvad kan vi selv gøre? Hvad må vi bede arbejdsmiljøgruppen om at tage sig af?

TRIVSEL & MOTIVATION



TRIVSEL & MOTIVATION



Hvordan har dit forhold til dit arbejde evt. udviklet sig over tid?

» Jeg er blevet dygtigere og mere erfaren. Det gør, at jeg kan bruge helikopterperspektivet mere. Men jeg har også mere ansvar nu. Så samtidig med, at jeg er bedre til at give slip, når jeg holder fri, har jeg flere bolde i luften nu - så jeg må huske mig selv på, at ingen er uundværlig, og at det skal nok gå, og tingene løser sig altid på den ene eller den anden måde.»

Underviser, 50-54 år



TRIVSEL & MOTIVATION



Hvordan har dit forhold til dit arbejde evt. udviklet sig over tid?

» Jeg er i tiltagende grad presset af al den undervisning, der skal leveres. Skruen strammes år for år. Jeg opfatter det i stigende omfang mit arbejde som en ydelse, der bare skal fyres af. Når jeg så står i klasselokalet, giver det meste mening igen - heldigvis...»

Lektor, 40-44 år



TRIVSEL & MOTIVATION



Hvordan har dit forhold til dit arbejde evt. udviklet sig over tid?

» Jeg er i en proces med at acceptere, at det ikke bliver super-godt hver dag. Samt at jeg ikke kan redde alle. Jeg er blevet nødt til at distancere mig fra mit arbejde, selvom jeg ikke bryder mig om det.»

Lærer, 40-44 år



TRIVSEL & MOTIVATION



Hvordan har dit forhold til dit arbejde evt. udviklet sig over tid?

» Fra at have fundet min helt rette hylde og mærke, man fagligt kunne rykke noget. Til at føle sig fagligt utilstrækkelig det meste af tiden, da der kommer flere og flere arbejdsopgaver, der ikke handler om de unge, men administrative opgaver og sparerunder.»

Underviser, 45-49 år



- **Tag et kort på skift.**

Læs udsagnet op.

Hvordan genkender du udsagnet?

Hvilke refleksioner sætter det i gang hos dig?

- **Hav efterfølgende en runde ved bordet, hvor I på skift melder ind.**

Tag derpå et nyt kort.

- **Når I har talt om minimum seks kort, så drøft i gruppen:**

Hvilke forhold i vores arbejde giver arbejdsglæde?

Får vi øje på problemstillinger i vores arbejdsmiljø, der skal følges op på?

Hvad kan vi selv gøre? Hvad må vi bede arbejdsmiljøgruppen om at tage sig af?



TRIVSEL & MOTIVATION



Branche
Fællesskab
Arbejdsmiljø
Velfærd og Offentlig administration

- **Tag et kort på skift.**

Læs udsagnet op.

Hvordan genkender du udsagnet?

Hvilke refleksioner sætter det i gang hos dig?

- **Hav efterfølgende en runde ved bordet, hvor I på skift melder ind.**

Tag derpå et nyt kort.

- **Når I har talt om minimum seks kort, så drøft i gruppen:**

Hvilke forhold i vores arbejde giver arbejdsglæde?

Får vi øje på problemstillinger i vores arbejdsmiljø, der skal følges op på?

Hvad kan vi selv gøre? Hvad må vi bede arbejdsmiljøgruppen om at tage sig af?



TRIVSEL & MOTIVATION



Branche
Fællesskab
Arbejdsmiljø
Velfærd og Offentlig administration

- **Tag et kort på skift.**

Læs udsagnet op.

Hvordan genkender du udsagnet?

Hvilke refleksioner sætter det i gang hos dig?

- **Hav efterfølgende en runde ved bordet, hvor I på skift melder ind.**

Tag derpå et nyt kort.

- **Når I har talt om minimum seks kort, så drøft i gruppen:**

Hvilke forhold i vores arbejde giver arbejdsglæde?

Får vi øje på problemstillinger i vores arbejdsmiljø, der skal følges op på?

Hvad kan vi selv gøre? Hvad må vi bede arbejdsmiljøgruppen om at tage sig af?



TRIVSEL & MOTIVATION



Branche
Fællesskab
Arbejdsmiljø
Velfærd og Offentlig administration

- **Tag et kort på skift.**

Læs udsagnet op.

Hvordan genkender du udsagnet?

Hvilke refleksioner sætter det i gang hos dig?

- **Hav efterfølgende en runde ved bordet, hvor I på skift melder ind.**

Tag derpå et nyt kort.

- **Når I har talt om minimum seks kort, så drøft i gruppen:**

Hvilke forhold i vores arbejde giver arbejdsglæde?

Får vi øje på problemstillinger i vores arbejdsmiljø, der skal følges op på?

Hvad kan vi selv gøre? Hvad må vi bede arbejdsmiljøgruppen om at tage sig af?



TRIVSEL & MOTIVATION



Branche
Fællesskab
Arbejdsmiljø
Velfærd og Offentlig administration

- **Tag et kort på skift.**

Læs udsagnet op.

Hvordan genkender du udsagnet?

Hvilke refleksioner sætter det i gang hos dig?

- **Hav efterfølgende en runde ved bordet, hvor I på skift melder ind.**

Tag derpå et nyt kort.

- **Når I har talt om minimum seks kort, så drøft i gruppen:**

Hvilke forhold i vores arbejde giver arbejdsglæde?

Får vi øje på problemstillinger i vores arbejdsmiljø, der skal følges op på?

Hvad kan vi selv gøre? Hvad må vi bede arbejdsmiljøgruppen om at tage sig af?



TRIVSEL & MOTIVATION



Branche
Fællesskab
Arbejdsmiljø
Velfærd og Offentlig administration

TRIVSEL & MOTIVATION



Hvordan har dit forhold til dit arbejde evt. udviklet sig over tid?

» Det er blevet stadig sværere at føle for det faglige indhold i pensum og især den opgivende holdning, der kommer til udtryk ved, at man lader eleverne bestå med blot 30 % rigtige svar. Kun få elever mestrer de underliggende niveauer. De kan fortsætte uden forståelse af det grundlæggende. Vi sender sorteper videre til de videregående uddannelser, der vider sig. Det føles ikke tilfredsstillende.»

Lærer, 55-59 år



TRIVSEL & MOTIVATION



Oplever du, at dine omgivers forventninger til din arbejdsindsats har at gøre med din erfaring? I så fald hvordan?

» Jeg oplever mest, at min erfaring gør, at jeg kan være den, der sættes på hold (klasser), der skal »reddes«, og at mine fagkolleger spørger ind til mange ting. Det sidste er kun hyggeligt. Det første er ok.»

Lektor, 45-49 år



TRIVSEL & MOTIVATION



Hvordan har dit forhold til dit arbejde evt. udviklet sig over tid?

» Jeg er blevet mindre optaget af, hvad der er formelt korrekt og mere optaget af, hvad der kan lade sig gøre, og hjælper, hvor der er brug for det.»

Pædagogisk leder, 45-49 år



TRIVSEL & MOTIVATION



Oplever du, at dine omgivers forventninger til din arbejdsindsats har at gøre med din erfaring? I så fald hvordan?

» Nej, jeg synes ikke, at jeg får kredit for min erfaring, og jeg synes ikke, at nogen nogensinde har været interesseret i min erfaring. Det var jeg ked af en gang, men nu er det ikke så vigtigt.»

Lektor, 55-59 år



- **Tag et kort på skift.**

Læs udsagnet op.

Hvordan genkender du udsagnet?

Hvilke refleksioner sætter det i gang hos dig?

- **Hav efterfølgende en runde ved bordet, hvor I på skift melder ind.**

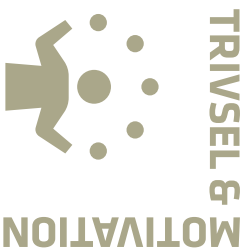
Tag derpå et nyt kort.

- **Når I har talt om minimum seks kort, så drøft i gruppen:**

Hvilke forhold i vores arbejde giver arbejdsglæde?

Får vi øje på problemstillinger i vores arbejdsmiljø, der skal følges op på?

Hvad kan vi selv gøre? Hvad må vi bede arbejdsmiljøgruppen om at tage sig af?



- **Tag et kort på skift.**

Læs udsagnet op.

Hvordan genkender du udsagnet?

Hvilke refleksioner sætter det i gang hos dig?

- **Hav efterfølgende en runde ved bordet, hvor I på skift melder ind.**

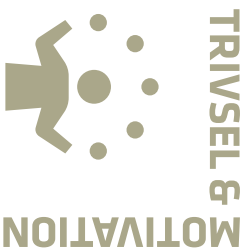
Tag derpå et nyt kort.

- **Når I har talt om minimum seks kort, så drøft i gruppen:**

Hvilke forhold i vores arbejde giver arbejdsglæde?

Får vi øje på problemstillinger i vores arbejdsmiljø, der skal følges op på?

Hvad kan vi selv gøre? Hvad må vi bede arbejdsmiljøgruppen om at tage sig af?



- **Tag et kort på skift.**

Læs udsagnet op.

Hvordan genkender du udsagnet?

Hvilke refleksioner sætter det i gang hos dig?

- **Hav efterfølgende en runde ved bordet, hvor I på skift melder ind.**

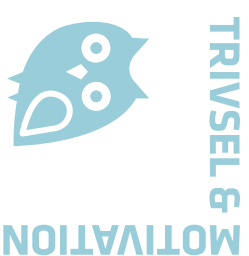
Tag derpå et nyt kort.

- **Når I har talt om minimum seks kort, så drøft i gruppen:**

Hvilke forhold i vores arbejde giver arbejdsglæde?

Får vi øje på problemstillinger i vores arbejdsmiljø, der skal følges op på?

Hvad kan vi selv gøre? Hvad må vi bede arbejdsmiljøgruppen om at tage sig af?



- **Tag et kort på skift.**

Læs udsagnet op.

Hvordan genkender du udsagnet?

Hvilke refleksioner sætter det i gang hos dig?

- **Hav efterfølgende en runde ved bordet, hvor I på skift melder ind.**

Tag derpå et nyt kort.

- **Når I har talt om minimum seks kort, så drøft i gruppen:**

Hvilke forhold i vores arbejde giver arbejdsglæde?

Får vi øje på problemstillinger i vores arbejdsmiljø, der skal følges op på?

Hvad kan vi selv gøre? Hvad må vi bede arbejdsmiljøgruppen om at tage sig af?



TRIVSEL & MOTIVATION



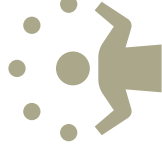
Oplever du, at dine omgivers forventninger til din arbejdsindsats har at gøre med din erfaring? I så fald hvordan?

❗ Nej, jeg ved ikke hvad der forventes af mig, selvom jeg bruger meget krudt på at søge svar på det.
Derudover bliver der fra ledelsen besluttet ting hen over hovedet på os medarbejdere, relateret til vores elevarbejde. Her spørger man slet ikke til vores erfaringer eller oplevelser med målgruppen. ❗

Faglærer, 45-49 år



TRIVSEL & MOTIVATION



Oplever du, at dine omgivers forventninger til din arbejdsindsats har at gøre med din erfaring? I så fald hvordan?

❗ På én måde forventer omgivelserne mere, når man har opnået mere erfaring, men på samme tid så giver omgivelserne én mere ro til opgaven, da de ved, at man er erfaren og KAN opgaven - de har tryk til, at man løser det qua erfaring. ❗

Afdelingsleder, 40-44 år



TRIVSEL & MOTIVATION



Oplever du, at dine omgivers forventninger til din arbejdsindsats har at gøre med din erfaring? I så fald hvordan?

❗ Når jeg fortæller, hvor mange år jeg har været lærer, mener folk ikke, at jeg behøver at forberede mig.
- Du kan vel bruge noget fra sidste år. Sagen er bare, at jeg i nogle år har kørt indskoling. Så kørte jeg 5. til 9. klasse to gange i træk, og nu har jeg nogle små igen. Hver gang man skifter, er der nyt, man skal sætte sig ind i. ❗

Lærer, 40-44 år



TRIVSEL & MOTIVATION



Oplever du, at dine omgivers forventninger til din arbejdsindsats har at gøre med din erfaring? I så fald hvordan?

❗ Ja - vi har ikke faste timetal på min skole, og ledelsen vil ikke 'ud med tal' - men de differentierer derfor arbejdsbyrden, så dem, de mener 'kan holde til det', får flere klasser plus andet ekstra. Dette frustrerer mig. Jeg ved, at jeg anses for at være netop 'driftssikker' og får derfor mere. Så dem, der er mere følsomme (bliver lettere stressede), får så samme arbejdsbyrde i en fuldtidsstilling, som jeg gør i en 32 timers stilling. Det er uretfærdigt og gør mig vred. ❗

Lektor, 40-44 år



- **Tag et kort på skift.**

Læs udsagnet op.

Hvordan genkender du udsagnet?

Hvilke refleksioner sætter det i gang hos dig?

- **Hav efterfølgende en runde ved bordet, hvor I på skift melder ind.**

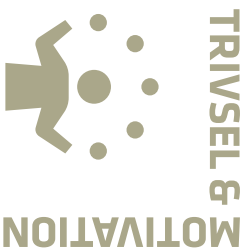
Tag derpå et nyt kort.

- **Når I har talt om minimum seks kort, så drøft i gruppen:**

Hvilke forhold i vores arbejde giver arbejdsglæde?

Får vi øje på problemstillinger i vores arbejdsmiljø, der skal følges op på?

Hvad kan vi selv gøre? Hvad må vi bede arbejdsmiljøgruppen om at tage sig af?



TRIVSEL & MOTIVATION

- **Tag et kort på skift.**

Læs udsagnet op.

Hvordan genkender du udsagnet?

Hvilke refleksioner sætter det i gang hos dig?

- **Hav efterfølgende en runde ved bordet, hvor I på skift melder ind.**

Tag derpå et nyt kort.

- **Når I har talt om minimum seks kort, så drøft i gruppen:**

Hvilke forhold i vores arbejde giver arbejdsglæde?

Får vi øje på problemstillinger i vores arbejdsmiljø, der skal følges op på?

Hvad kan vi selv gøre? Hvad må vi bede arbejdsmiljøgruppen om at tage sig af?



TRIVSEL & MOTIVATION

- **Tag et kort på skift.**

Læs udsagnet op.

Hvordan genkender du udsagnet?

Hvilke refleksioner sætter det i gang hos dig?

- **Hav efterfølgende en runde ved bordet, hvor I på skift melder ind.**

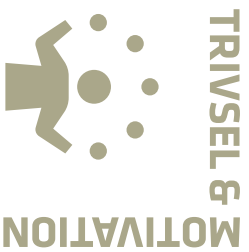
Tag derpå et nyt kort.

- **Når I har talt om minimum seks kort, så drøft i gruppen:**

Hvilke forhold i vores arbejde giver arbejdsglæde?

Får vi øje på problemstillinger i vores arbejdsmiljø, der skal følges op på?

Hvad kan vi selv gøre? Hvad må vi bede arbejdsmiljøgruppen om at tage sig af?



TRIVSEL & MOTIVATION

- **Tag et kort på skift.**

Læs udsagnet op.

Hvordan genkender du udsagnet?

Hvilke refleksioner sætter det i gang hos dig?

- **Hav efterfølgende en runde ved bordet, hvor I på skift melder ind.**

Tag derpå et nyt kort.

- **Når I har talt om minimum seks kort, så drøft i gruppen:**

Hvilke forhold i vores arbejde giver arbejdsglæde?

Får vi øje på problemstillinger i vores arbejdsmiljø, der skal følges op på?

Hvad kan vi selv gøre? Hvad må vi bede arbejdsmiljøgruppen om at tage sig af?



TRIVSEL & MOTIVATION

TRIVSEL & MOTIVATION



Hvilke tanker gør du dig om resten af dit arbejdsliv?

» Indtil videre fortsætter jeg i mit job. Jeg vil gerne efteruddanne mig, så jeg kan fordybe mig mere i nogle områder og fx blive vejleder for mine kolleger, så tiden, hvor jeg er på som underviser, ikke fylder så meget. Jeg kan godt lide at undervise, men det er en hård opgave, der kræver meget energi af mig.»

Lærer, 30-34 år



TRIVSEL & MOTIVATION



Hvilke tanker gør du dig om resten af dit arbejdsliv?

» Jeg elsker mine fag. Mine elever bliver dygtige. Men jeg kan ikke holde til at have fuldtidsansættelse i resten af mit arbejdsliv - og kunne jeg finde et andet job, der ville give mig en lige så stor faglig tilfredsstillelse, så ville jeg springe fra mit job.»

Lektor, 50-54 år



TRIVSEL & MOTIVATION



Hvilke tanker gør du dig om resten af dit arbejdsliv?

» At jeg skal fortsætte med det, jeg brænder for, i så mange år, det er muligt.»

Pædagog og underviser, 45-49 år



TRIVSEL & MOTIVATION



Hvilke tanker gør du dig om resten af dit arbejdsliv?

» Jeg håber jeg kan få lov at blive, men er lidt spændt på om jeg fortsat kan holde tempoet.»

Lektor, 50-54 år



- **Tag et kort på skift.**

Læs udsagnet op.

Hvordan genkender du udsagnet?

Hvilke refleksioner sætter det i gang hos dig?

- **Hav efterfølgende en runde ved bordet, hvor I på skift melder ind.**

Tag derpå et nyt kort.

- **Når I har talt om minimum seks kort, så drøft i gruppen:**

Hvilke forhold i vores arbejde giver arbejdsglæde?

Får vi øje på problemstillinger i vores arbejdsmiljø, der skal følges op på?

Hvad kan vi selv gøre? Hvad må vi bede arbejdsmiljøgruppen om at tage sig af?



TRIVSEL & MOTIVATION

- **Tag et kort på skift.**

Læs udsagnet op.

Hvordan genkender du udsagnet?

Hvilke refleksioner sætter det i gang hos dig?

- **Hav efterfølgende en runde ved bordet, hvor I på skift melder ind.**

Tag derpå et nyt kort.

- **Når I har talt om minimum seks kort, så drøft i gruppen:**

Hvilke forhold i vores arbejde giver arbejdsglæde?

Får vi øje på problemstillinger i vores arbejdsmiljø, der skal følges op på?

Hvad kan vi selv gøre? Hvad må vi bede arbejdsmiljøgruppen om at tage sig af?



TRIVSEL & MOTIVATION

- **Tag et kort på skift.**

Læs udsagnet op.

Hvordan genkender du udsagnet?

Hvilke refleksioner sætter det i gang hos dig?

- **Hav efterfølgende en runde ved bordet, hvor I på skift melder ind.**

Tag derpå et nyt kort.

- **Når I har talt om minimum seks kort, så drøft i gruppen:**

Hvilke forhold i vores arbejde giver arbejdsglæde?

Får vi øje på problemstillinger i vores arbejdsmiljø, der skal følges op på?

Hvad kan vi selv gøre? Hvad må vi bede arbejdsmiljøgruppen om at tage sig af?



TRIVSEL & MOTIVATION

- **Tag et kort på skift.**

Læs udsagnet op.

Hvordan genkender du udsagnet?

Hvilke refleksioner sætter det i gang hos dig?

- **Hav efterfølgende en runde ved bordet, hvor I på skift melder ind.**

Tag derpå et nyt kort.

- **Når I har talt om minimum seks kort, så drøft i gruppen:**

Hvilke forhold i vores arbejde giver arbejdsglæde?

Får vi øje på problemstillinger i vores arbejdsmiljø, der skal følges op på?

Hvad kan vi selv gøre? Hvad må vi bede arbejdsmiljøgruppen om at tage sig af?



TRIVSEL & MOTIVATION

TRIVSEL & MOTIVATION



Hvilke tanker gør du dig om resten af dit arbejdsliv?

»» *Jeg skal ikke være lærer, til jeg skal på pension. Det kommer jeg til at dø af. Jeg løber simpelthen for stærkt og når aldrig alle opgaver, inden ugen er slut. Jeg har også i dette skoleår haft over 42 timer ugentlig...»»*

Lærer, 40-44 år

BFA

Branche
Fællesskab
Arbejds miljø
Velfærd og Offentlig administration

TRIVSEL & MOTIVATION



Hvilke tanker gør du dig om resten af dit arbejdsliv?

»» *Jeg tænker først og fremmest, at der er vældig lang tid til, at jeg kan gå på pension. Det virker umiddelbart urealistisk at kunne klare arbejdet i 20 år længere med den nuværende arbejdsbelastning.»»*

Uddannelsesleder, 45-49 år

BFA

Branche
Fællesskab
Arbejds miljø
Velfærd og Offentlig administration

- **Tag et kort på skift.**

Læs udsagnet op.

Hvordan genkender du udsagnet?

Hvilke refleksioner sætter det i gang hos dig?

- **Hav efterfølgende en runde ved bordet, hvor I på skift melder ind.**

Tag derpå et nyt kort.

- **Når I har talt om minimum seks kort, så drøft i gruppen:**

Hvilke forhold i vores arbejde giver arbejdsglæde?

Får vi øje på problemstillinger i vores arbejdsmiljø, der skal følges op på?

Hvad kan vi selv gøre? Hvad må vi bede arbejdsmiljøgruppen om at tage sig af?



TRIVSEL & MOTIVATION



Branche
Fællesskab
Arbejdsmiljø
Velfærd og Offentlig administration

- **Tag et kort på skift.**

Læs udsagnet op.

Hvordan genkender du udsagnet?

Hvilke refleksioner sætter det i gang hos dig?

- **Hav efterfølgende en runde ved bordet, hvor I på skift melder ind.**

Tag derpå et nyt kort.

- **Når I har talt om minimum seks kort, så drøft i gruppen:**

Hvilke forhold i vores arbejde giver arbejdsglæde?

Får vi øje på problemstillinger i vores arbejdsmiljø, der skal følges op på?

Hvad kan vi selv gøre? Hvad må vi bede arbejdsmiljøgruppen om at tage sig af?



TRIVSEL & MOTIVATION



Branche
Fællesskab
Arbejdsmiljø
Velfærd og Offentlig administration