



GRØN

Prioritering

Skal-krav

ORANGE

Meningsfuldhed

Tydelighed

Hvordan prioriterer I opgaverne?

Er I enige om, hvad der er vigtigst?

Hvornår er arbejdet meningsfuldt?

Hvordan ved I, hvornår arbejdet er godt nok?

Hvad vil du gerne kendes på?

Hvilke samtaler styrker jer?

Samtaler

Godt arbejde

Hvad sker der på et godt møde?

Hvilke pauser giver energi?

BLÅ

Pauser

Møder

HVID

HVID

TEMA: STRESS

SÅDAN BRUGER DU DIN FLIP-FLAP:

Flip-flappen kan bruges til at sætte en dialog i gang om nogle centrale elementer i stress. Den indeholder en lang række begreber, som har betydning for stress på jeres arbejde - samt de otte spørgsmål inde i flip-flappen.

Lad flip-flappen ligge fremme som en synlig påmindelse om, at stress findes på alle arbejdspladser. Og brug den sammen med de andre værktøjer fra "Vi forebygger stress sammen", når I vil stille skarpt på stressen på jeres arbejdsplads.



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.

Find øvelserne på

godtarbejdsmiljø.dk/stress

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.

BFA

**Branche
Fællesskab
Arbejdsmiljø**

Velfærd og Offentlig administration