



ORANGE

Dialog

Er der et sted I kan tale om jeres følelser?

Code

Hvilke gode følelser giver dit arbejde dig?

Stolthed

Hvornår mærker du stolthed?

BLÅ

Mening

Hvad giver følelsen af mening i arbejdet?

Svære

Hvilke følelser er svære?

PINK

Handling

Hvad gør du med de svære følelser?

Perspektiv

Kan følelser ses i et større perspektiv?

Glæde

Hvordan styrker I glæde i arbejde?

GUL

Svære

Hvilke følelser er svære?

TEMA: FØLELSER

SÅDAN BRUGER DU DIN "FLIP-FLAP":

Flip-flappen kan bruges til at sætte en dialog i gang både om følelser – både ift. kollegaerne, ledere eller borgere, børn, patienter og andre.

Lad flip-flappen ligge fremme og brug den sammen med de andre øvelser fra BrancheFællesskabet for arbejdsmiljø for Velfærd og Offentlig administration.



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 flere redskaber fx film og podcast på etsundtarbejdsliv.dk/følelser

SILLEVEJLEDNING

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