



## Få en rigtig god arbejdsdag

- Arbejdsglæde og forandringer

Konsulent Anders Bjørk  
anders@andersbjork.dk  
Tlf. 3131 4041

**OPMÆRKSOMHED**

**- Dig**

**OPMÆRKSOMHED**

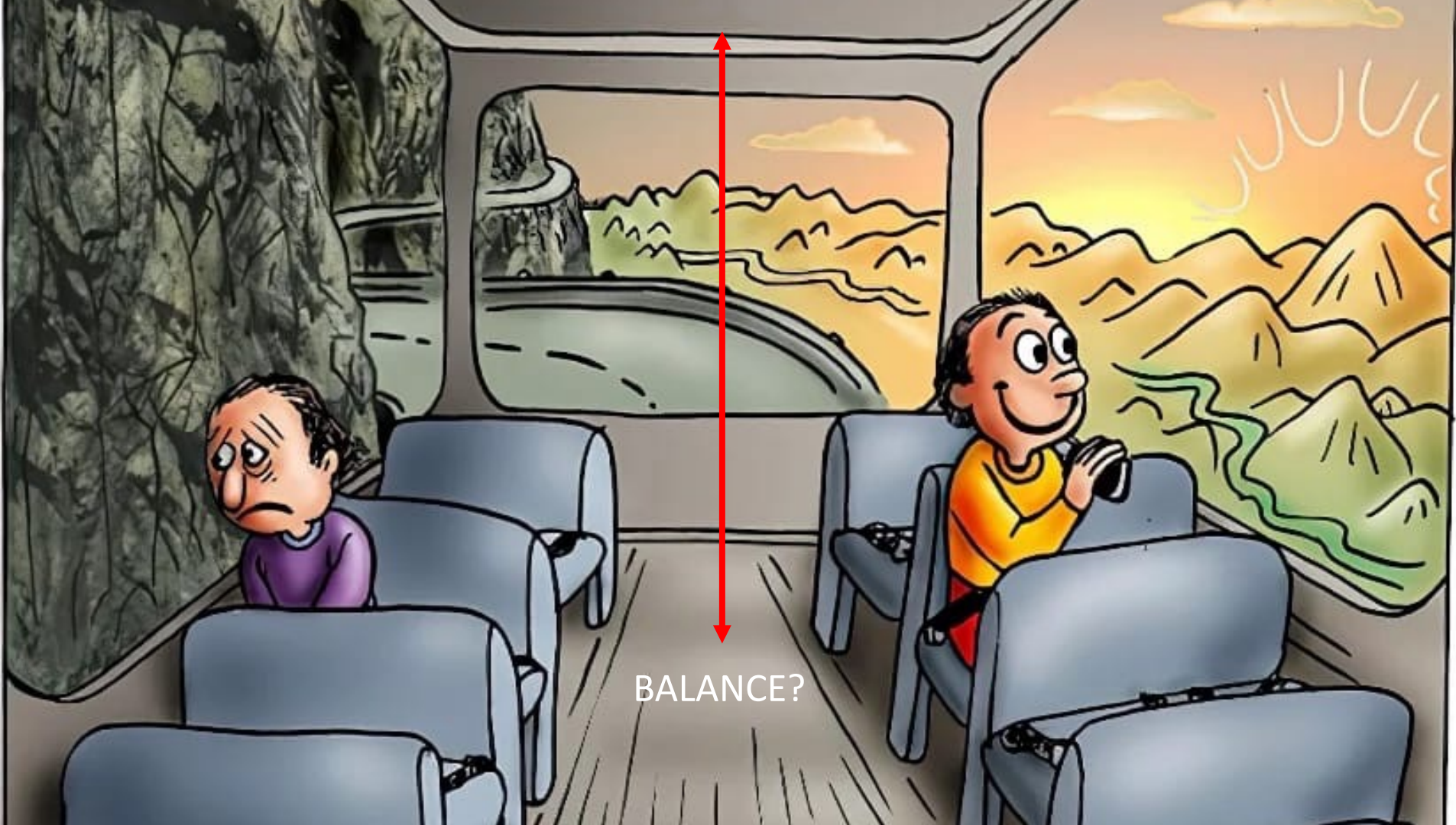
**- De andre**

**OPMÆRKSOMHED**

**- Vilkår/mål**

**OPMÆRKSOMHED**

**- Adfærd**



BALANCE?

# Aristoteles

2-årig undersøgelse om betingelser for gode og effektive arbejdsdage

---

## Psykologisk tryghed (ledere som medarbejdere)

- Man kan bede om hjælp i teamet (afdelingen)
- Man kan begå fejl uden at blive hængt ud (humor, ironi, sarkasme)
  - Man kan tale om tvivl og usikkerhed (ift. arbejde)
    - Man føler at ens stemme er værdsat
  - Man tør dele indrømmelser (styrker, svagheder)

# Aristoteles konklusioner

Dét vigtigste for gode og effektivitet arbejdsdage i prioriteret rækkefølge

## 1. Psykologisk tryghed

Kolleger føler sig sikre nok til at løbe risici og dele indrømmelser overfor hinanden  
(Skala 1-10)

## 2. Pålidelighed

Kolleger får gjort ting til tiden og lever op til arbejdspladsens præstationskrav  
(Forventningsafstemning)

## 3. Struktur og klarhed

Kolleger har klare roller, planer og mål  
(Skala 1-10)

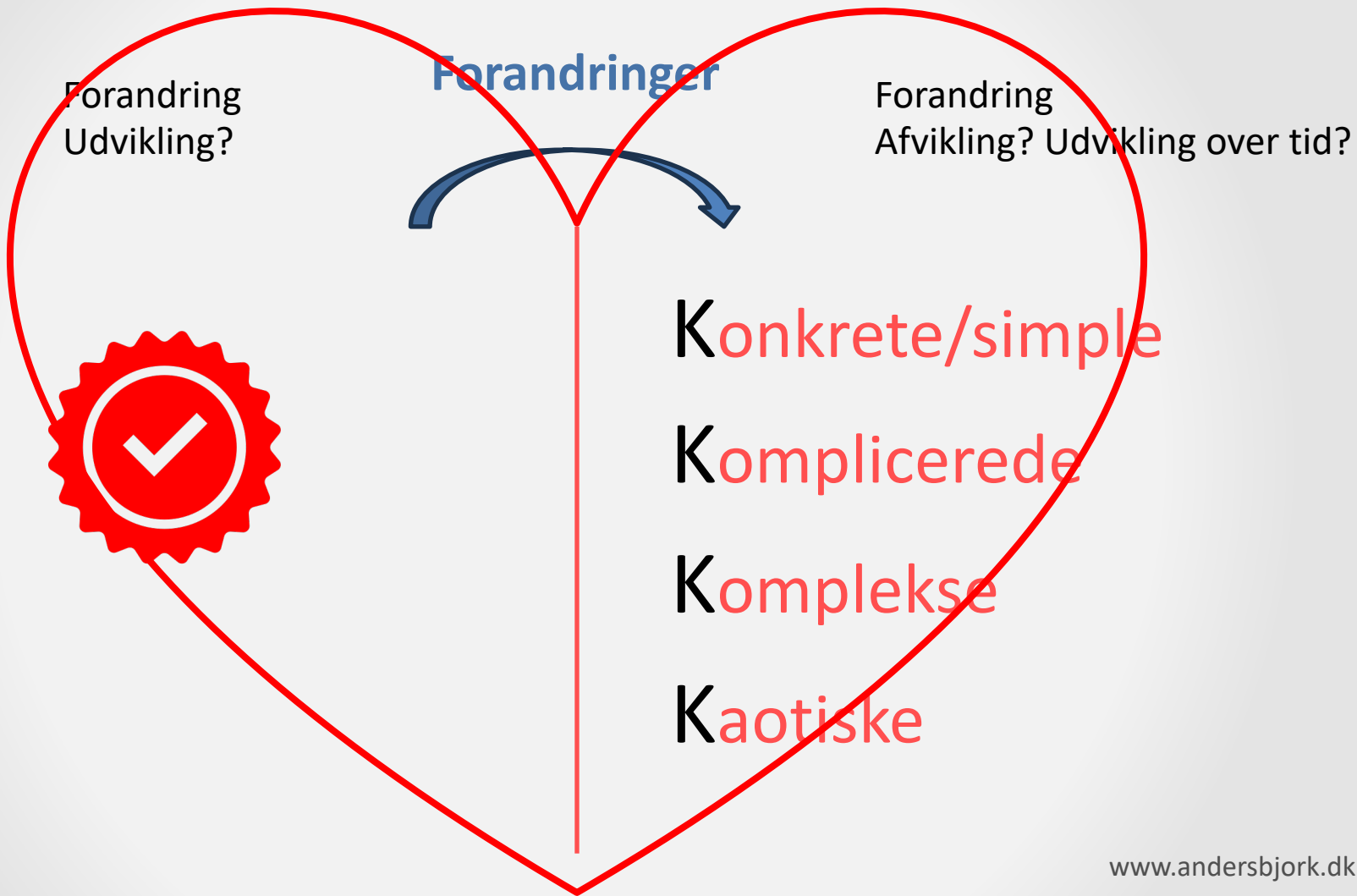
---

## 4. Mening

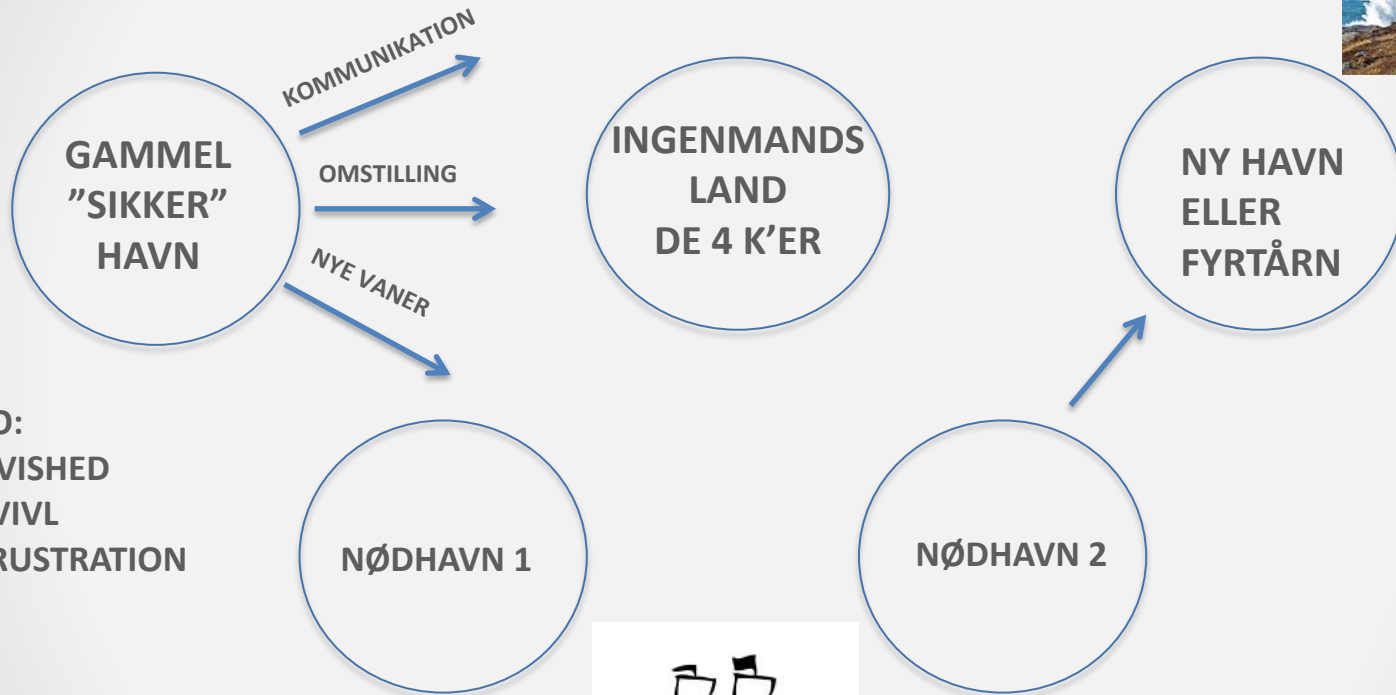
Arbejdet er vigtigt og giver personlig mening for kollegerne  
(Skala 1-10)

## 5. Indflydelse

Kollegerne mener, at deres arbejde gør en forskel og skaber forandring  
(Skala 1-10)

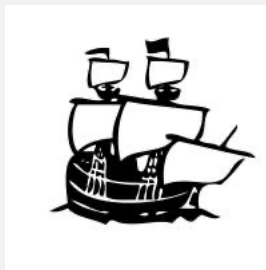


# FORANDRINGER TRANSITION - TID



## RISIKO:

- UVISHED
- TVIVL
- FRUSTRATION

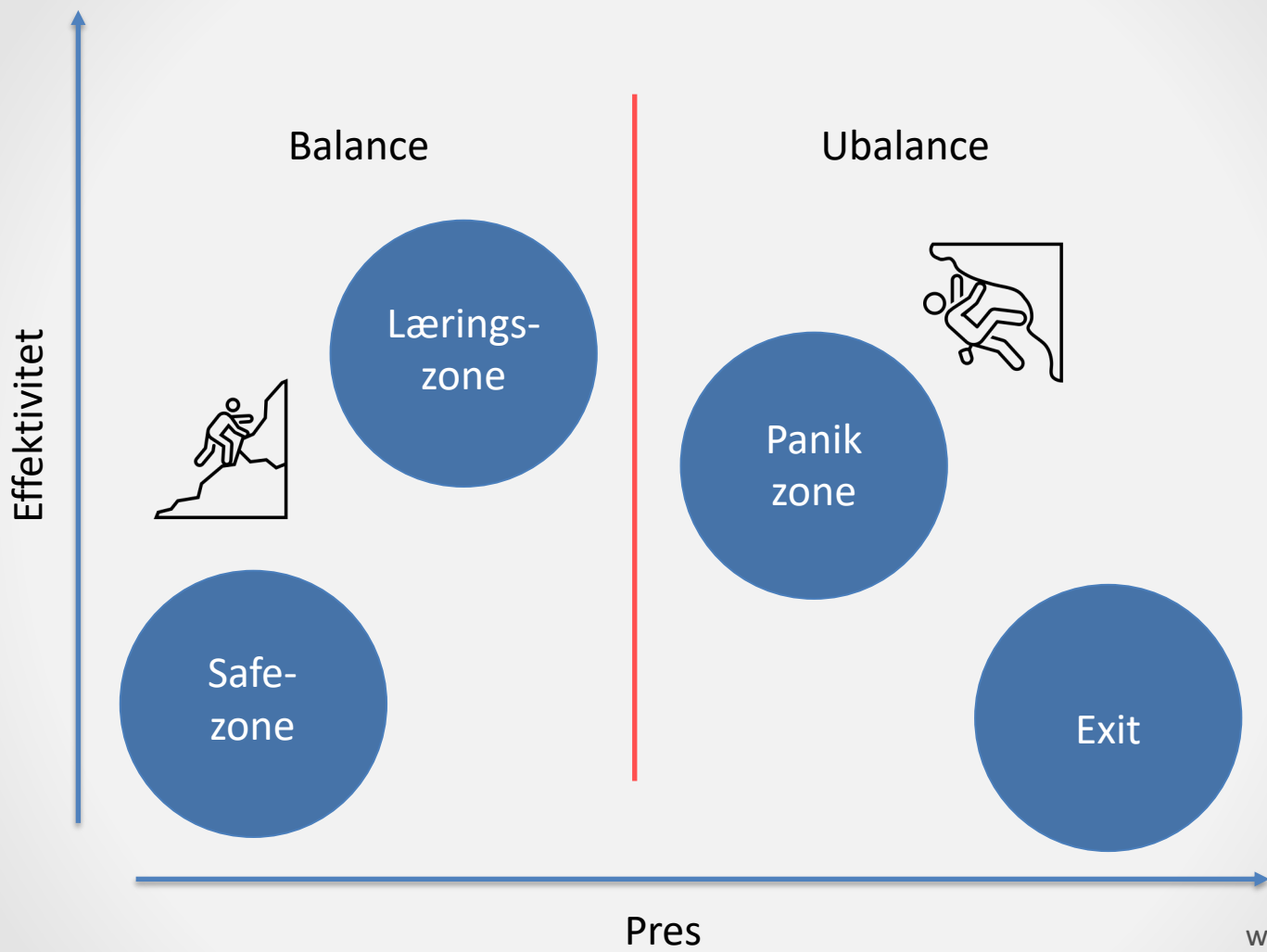


Hvor er du henne på K-skalaen?

Konkrete  
Komplicerede  
Komplekse  
Kaotiske

Hvad kan du gøre for at nærme dig det konkrete K?





# Dit personlige TR-anførerbind

Passiv

Assertiv/modig

Aggressiv

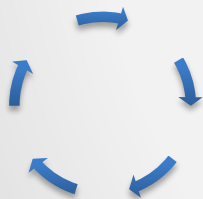
Dig - Mig - Vi



- Underminerer egne og fællesskabets mål af hensyn til andres behov
- Tillader mine personlige grænser at blive brudt
- Bruger for indirekte og imødekommende sprog

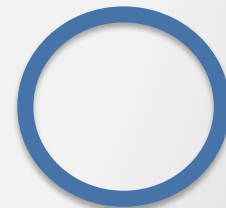
- Forfølger egne og fællesskabets mål direkte på en konstruktiv måde
- Forsvarer egne personlige grænser
- Bruger direkte sprog

- Forfølger fællesskabets mål på bekostning af professionalisme
- Overskrider andres personlige grænser (går efter dem)
- Bruger et konfliktfyldt sprog i opposition til den anden



For svage grænser  
For lidt robust  
Fagligt/personligt

Tilpas sunde grænser  
Fagligt/personligt



For stærke grænser  
For robust  
Fagligt/personligt

**Vilkår og forandringer, vi ikke selv har sendt en indbydelse efter**

**MODSTAND (7-10 DAGE)**

**FORNÆGTELSE (3 MDR)**

**VREDE FRUSTRATION/BEKYMNING ANGST (6 MDR)**

-----

1. ACCEPT
2. CHECK-UD

## Sørgebind mod forandringer

### *Offerbevidsthed*

- Opgivende
- Fastholdende
- Fordømmende
- Irriteret
- Frustreret
- Ansvarsfraskrivende
- Defensiv
- Passiv



## Støttebind til bekymringer



## Anførerbind med forandringer

### *Kampånd*

- Opløftende
- Nærværende
- Nysgerrig
- Engageret
- Anerkendende
- Tillidsfuld
- Ansvarlig
- Handlekraftig



# Hjælp

