

Vejledning

Der er tre øvelser, I kan lave som en del af Danmarks Mentale Sundhedsdag. De kan oplagt køres indimellem de virtuelle præsentationer, så I på skift får inspiration fra oplæggene og har mulighed for at tale sammen.

Øvelserne er ikke afhængige af hinanden, så I kan sagtens nøjes med en eller to af dem, hvis det passer jer bedst.

Hver øvelse består af et eller flere arbejdsark, hvorpå processen er beskrevet. Hvis I er nok til at dele jer op i flere grupper, kan det være fint at gennemgå dem i fællesskab inden, men det er ikke nødvendigt.

Den vigtigste forberedelse er at printe arbejdsarkene på forhånd.
Du kan se mere nedenfor:

1 | TAL SAMMEN

En interviewøvelse, hvor I i trygge rammer får mulighed for at lære mere om hinanden. Det handler om at være åben og nysgerrig.

Tid: 30-60 minutter.

Gruppestørrelse: 3-8 (bedst med 3)

Bemærk: Det er ret vigtigt, at I prøver at ramme ca. tre personer pr. gruppe. Man kan godt være to eller fire, men øvelsen giver ikke mening med større grupper.

Print: Et eksemplar pr. gruppe.

2 | TAG STILLING

En øvelse, hvor man gennem fiktive cases taler om, hvordan man kan hjælpe sine kolleger med at komme til orde i svære situationer, og hvordan man kan bidrage til et sundt arbejdsklima.

Tid: 15-30 minutter pr. dilemma.

Gruppestørrelse: 3-8 (bedst med 4-5)

Bemærk: Der er tre forskellige dilemmaer, og I kan enten vælge et, to eller bruge alle tre, afhængigt af, hvor meget tid I har, og hvor relevante de er for jer. Hvis I kun vil tage nogle af dem, kan det være en god idé at skimme dem inden, og vælge det, der er mest relevant for jeres arbejdsplads.

Print: Et fællesark pr. gruppe. Et eksemplar af hvert (relevant) dilemma pr. gruppe.

3 | Sæt ord på

En øvelse, hvor I finder eksempler på, hvor I er lykkedes med at skabe psykologisk tryghed – men også hvor I reflekterer over, hvordan det kan være svært.

Tid: 20-30 minutter.

Gruppestørrelse: 3-8 (bedst med 4-5)

Print: Et ark pr. gruppe.