

Dette redskab udspringer af forskningsprojektet Mental sundhed og arbejdsfællesskaber under coronakrisen (MESA). Projektet består af 116 interviews med ledere og medarbejdere om deres trivsel og opgaveløsning under coronakrisen. Interviewpersonerne blev desuden spurgt ind til deres læring, håb og erkendelser under coronakrisen i forhold til deres eget liv, arbejdsliv og samfundet generelt. Interviewene er gennemført i perioden fra d. 22. april 2020 til d. 4. juni 2020

Læs mere på www.coronatrivsel.dk

De fire refleksionszoner

Tænk, vælg, mærk og gør med afsæt i læring fra coronakrisen

Coronakrisen ændrede livet for mange. Vaner og hverdagsrutiner blev sat ud af spil, og de fleste oplevede forandringer i deres privatliv. I projektet "Mental sundhed og arbejdsfællesskaber under coronakrisen" (MESA) fortæller ledere og medarbejdere, hvordan de håber at holde fast i nogle af disse ændringer i deres liv.

Coronakrisen kan ses som et brud på "plejer". Med afsæt i redskabet "**De fire refleksionszoner**" kan du dykke ned i dette brud og blive klogere på, hvilke vaner og ændringer du selv ønsker at fastholde i dit liv fremadrettet, og hvilke du ønsker at sige farvel til.

Brug redskabet til at reflektere over din egen læring, håb og erfaringer under coronakrisen. Husk på, at hurtig forandring ikke altid er det samme som god forandring.

Du skal derfor bruge tid på at bevæge dig rundt i redskabets. Formålet er, at du kan bruge metoden til at skabe eller fastholde gode vaner.

"Når vores vaner bryder sammen, har vi ganske enkelt gode betingelser for at reflektere og skabe noget nyt".

Lene Tangaard, professor i pædagogisk psykologi. Fra bogen "Vanebrud" (2018)

MESA

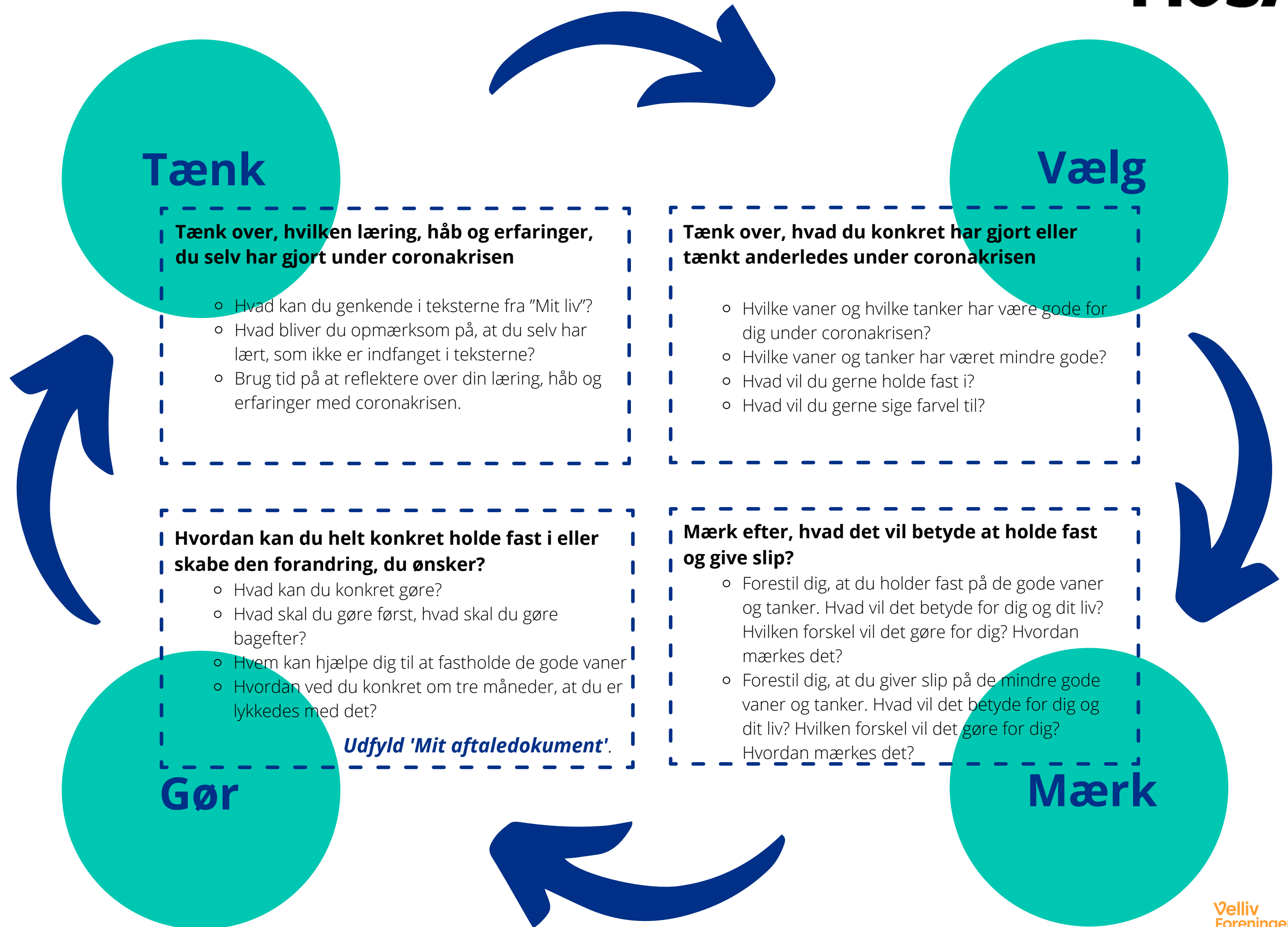


Refleksions- zonerne

Sådan gør du

- 1 Gå ind under "Læring fra coronakrisen" på www.coronatrivsel.dk og læs teksterne fra "Mit liv"
- 2 Bevæg dig gennem de fire refleksionszoner *tænk, vælg, mærk og gør*.
- 3 Udfyld aftaledokumentet for at understøtte og fastholde din læring og ønsker om mere varige forandringer.

Du kan gentage øvelsen flere gange. Prøv at genbesøge den om fx en måned. Måske du har fået øje på noget ny læring og nye vaner?



Mit aftale- dokument

Skriv 3 ting, du vil holde fast i eller give slip på fra coronakrisen. Notér vigtige refleksioner fra de fire refleksionszoner, og hvad du konkret kan og vil gøre.

"Nogle gange skal vi sætte tænkningen i gang. Andre gange erfarer vi et brud, som sætter det i gang for os"

Lene Tangaard, professor i pædagogisk psykologi.
Fra bogen "Vanebrud" (2018)

HVAD VIL JEG HOLDE FAST I ELLER GIVE SLIP PÅ:

- 1
- 2
- 3

TÆNK:

VÆLG

GØR:

MÆRK:

