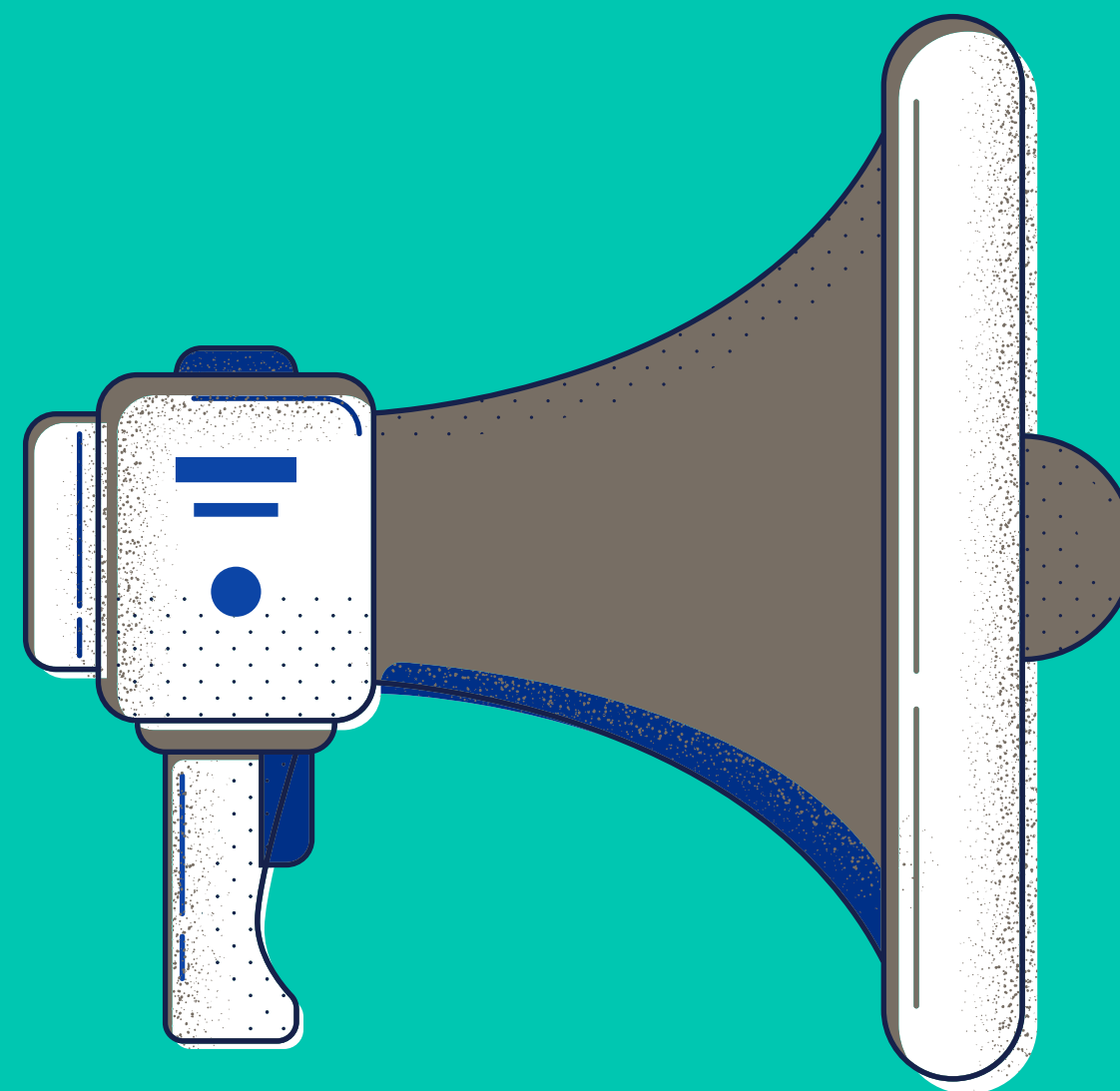


# Sæt ord på jeres trivsel under corona

Coronakrisen har mange steder ført til nye måder at arbejde på, og det kan påvirke trivslen, viser MESA-undersøgelse.

Det er vigtigt at I taler om hvordan I trives med jeres arbejdssituation, og hvordan I kan hjælpe hinanden i kollegagruppen.

Dette redskab kan hjælpe jer med at få taget hul på dialogen.



.. jeg oplever..  
.. vi skal øve os på..  
.. hvad synes I?  
.. det er svært, når..  
.. vi er gode til....

# SÅDAN GØR I

I kan bruge dette værktøj til at åbne op for en god dialog i kollegagruppen om jeres trivsel under coronakrisen.

---

- 1.** Download materialet og brug det på et virtuelt møde i jeres team. Lav en fælles introduktion af øvelsen og send derefter deltagerne ud i mindre virtuelle møderum med 3-4 deltagere.
- 2.** En i hver gruppe deler sin skærm og viser de følgende tre sider. På hver side er der seks udsagn om trivsel. Deltagerne skiftes til at vælge et udsagn. Drøft i gruppen, hvor enige I er i udsagnet og begrund hvorfor. I må gerne komme med eksempler. Brug ca. 10 minutter pr. side og kom gerne med minimum to gode ideer til, hvordan I fremadrettet kan understøtte hinandens trivsel under coronakrisen.
- 3.** Saml alle grupperne igen i et fælles virtuel rum, når I er færdige. Sæt hver især ord på de tanker, som opstod under øvelsen og skriv det ned på sidste side. Hav også gerne fokus på, om nogle af jeres ideer kræver involvering af ledelsen. Skriv ned og udvælg 1-2 personer, som følger op på det.

*5 minutter*

*3 x 10 minutter*

*10 minutter*



**1**

Vores ledelse har gjort alt, hvad de kan for at gøre det så trygt som muligt for os at færdes på arbejdspladsen under coronakrisen.

**2**

I vores team spørger vi ind til, hvordan hinanden har det under coronakrisen.

**3**

I vores team er det tilladt at sige, at man ikke trives uden at blive mødt med dømmende blikke.

**4**

I vores team roser vi ofte hinanden under coronakrisen.

**5**

Vores leder prioriterer at snakke om vores trivsel under coronakrisen.

**6**

I vores team kender vi tilstrækkeligt til hinandens privatliv til at vide, om der er nogle, der har det særligt vanskeligt under coronakrisen.

**7**

I vores team handler vi hurtigt, hvis vi fornemmer, at en kollega oplever mistrivsel.

**8**

I vores team prioriterer vi trivsel.

**9**

I vores team vil vi også gerne være sociale, så det hele ikke kun handler om arbejde.

**10**

I vores team er vi gode til at hjælpe hinanden med at klare arbejdet, fx at tilbyde at overtage arbejdsopgaver, hvis en kollega udviser tegn på mistrivsel.

**11**

I vores team er vi gode til at anerkende hinandens arbejdsindsats under coronakrisen.

**12**

I vores team taler vi om og har respekt for hinandens personlige grænser ift. corona (fx smitte, bekymringer, hygiejne etc.).

**13**

I vores team ved vi, hvordan hinanden har det under coronakrisen.

**14**

Vi er kommet tættere på hinanden under coronakrisen og har talt om ting, vi normalt ikke ville tale om.

**15**

I vores team er vi gode til at igangsætte initiativer for at opretholde vores trivsel under coronakrisen.

**16**

Alle i vores team har en eller flere kollegaer, de kan tale med, hvis de mistrives under coronakrisen.

**17**

Vores leder interesserer sig for vores trivsel under coronakrisen.

**18**

Trivsel indgår som en naturlig del af vores daglige interaktion i teamet under coronakrisen.

# SÆT JERES ORD PÅ

Sæt ord på de tanker, som opstod hos jer under øvelsen. Brug spørgsmålene.

Hav også gerne fokus på, om nogle af jeres ideer kræver involvering af ledelsen. Skriv ned og udvælg 1-2 personer, som følger op på det.

Fik jeg selv øje på noget, som jeg kunne gøre mere eller mindre af for at understøtte trivslen i kollegafællesskabet?

Fik vi i teamet øje på på noget, vi sammen kunne gøre mere eller mindre af for at understøtte trivslen i kollegafællesskabet?

Fik vi i teamet øje på på noget, vores leder kunne gøre mere eller mindre af for at understøtte trivslen i kollegafællesskabet?

Dette redskab udspringer af forskningsprojektet **Mental sundhed og arbejdsfællesskaber under coronakrisen (MESA)**. Projektet består af 116 interviews med ledere og medarbejdere samt indsamling af øvrig forskning om coronakrisen

Læs mere på [coronatrivsel.dk](https://coronatrivsel.dk)



**Det Nationale Forskningscenter  
for Arbejdsmiljø**

**Velliv  
Foreningen**