

Hold fast!

Brug redskabet til at fastholde din gode læring fra coronakrisen i dit arbejdsliv.

Introduktion

Der er forskel på, hvad ansatte har lært om deres arbejdsliv under coronakrisen, og hvad de ønsker at holde fast i af læring efter coronakrisen. Det viser forskningsprojektet "Mental sundhed og arbejdsfællesskabet under coronakrisen" (MESA).

Redskabet "Hold fast!" hjælper dig med at få øje på, hvad du har lært om dit arbejdsliv under coronakrisen, og hvad du kan gøre for at fastholde og overføre den gode læring til dit arbejdsliv fremover.

Det kan være en udfordring at fastholde nye vaner og erkendelser. Du kan derfor med fordel inddrage andre i processen.

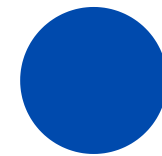
Tal med dine kollegaer eller din leder. Måske har de gode idéer til løsninger, så du kan holde fast i din læring?

Sådan gør du

- 1 Gå på opdagelse i teksterne fra www.coronatrivsel.dk om læring fra coronakrisen. Klik på "Vores arbejdsliv" og vælg den arbejdstype, der passer på dig.
- 2 Tænk over dine egne gode læringer, erkendelser og håb, som du selv vil tage med dig fra coronakrisen. Overvej, hvad du selv kan gøre for at fastholde den gode læring, og hvordan du kan inddrage andre for at understøtte dette.
- 3 Udfyld skemaet på næste side. Skriv i prioriteret rækkefølge, hvilken læring der er vigtigst for dig at fastholde fremadrettet.

- 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



Din læringsplan



Hvilke gode læringer vil jeg fastholde fra coronakrisen?

SKRIV DEN VIGTIGSTE LÆRING FØRST

Hvad kan jeg selv gøre for at fastholde den gode læring?

UDDYB HVORDAN

Hvem kan hjælpe mig med at fastholde min gode læring?

UDDYB HVEM

Hvordan kan de hjælpe mig med at fastholde min gode læring?

UDDYB HVORDAN

1

.....

.....

.....

.....

2

.....

.....

.....

.....

3

.....

.....

.....

.....

4

.....

.....

.....

.....

5

.....

.....

.....

.....

Eksempel: Det giver mig god energi at være fysisk aktiv i løbet af min arbejdsdag

Gå en tur efter frokost på 15 minutter hver dag

Min kollega Rune

Rune følger op hver fredag på, hvor mange dage jeg har gået. Måske han selv vil med?