

Forandringer med ro i maven – en workshop om trivsel, samarbejde og arbejdsglæde

EN SKRÆDDERSYET WORKSHOP

NÅR FORANDRINGER BLIVER TIL STÆRKERE FÆLLESSKAB

Et skræddersyet og praksisnært udviklingsforløb, hvor forandringer omsættes til konkrete handlinger i hverdagen – med fokus på både arbejdsglæde, kultur og trivsel. Med udgangspunkt i jeres egen situation viser Anders Bjørk, hvordan forandringer påvirker adfærd, samarbejde og stemning, og hvordan I kan reagere mere konstruktivt end “autopiloten” tillader.

Deltagerne får et fælles sprog, enkle modeller og brugbare billeder på, hvordan vi hver især tackler forandringer forskelligt – og hvordan forskelligheder kan blive en styrke fremfor en kilde til irritation. Målet er ikke kun at gøre den enkelte mere robust, men at få hele teamet til at stå stærkere sammen, når tingene ændrer sig. Forløbet tager afsæt i tre gennemgående perspektiver:

Ansvar: vi tager fælles ansvar for kulturen, også når forandringerne ikke er vores eget valg.

Relationer: vi styrker relationerne mellem kolleger som fundament for trivsel og resultater.

Accept af vilkår: vi ser forandringer som et grundvilkår, der kan åbne nye muligheder, når vi håndterer dem klogt.

UDBYTTE

Workshoppen giver jer:

- Et fælles sprog for forandringer, der gør det lettere at tale åbent om bekymringer, behov og forventninger
- Konkrete redskaber til at møde nye arbejdsgange, systemer og strukturer uden at tabe trivsel og kvalitet
- Større forståelse for forskellige personligheder og reaktionsmønstre – og hvordan I bruger forskelligheder som en styrke i samarbejdet
- Praktiske greb til at forebygge konflikter, stress og sygefravær, når presset stiger under forandringer
- Inspirerende metaforer og billeder, der hjælper jer med at huske pointerne og omsætte dem til handling i hverdagen
- En fælles retning for, hvordan I som kolleger, ledere og medarbejdere tager medansvar for en bæredygtig forandringskultur

FORLØBETS OPBYGNING

Varighed og fleksibilitet

Denne workshop kan skræddersys fra en intensivt halv- eller heldagsworkshop til et modulopbygget udviklingsforløb over flere uger eller måneder. Format, tempo og indhold tilpasses jeres virkelighed – med fokus på størst mulig effekt og forankring.

Moduler & indhold

Nedenstående angiver den vejledende struktur og indhold for udviklingsforløbet, som kan tilpasses efter virksomhedens konkrete behov til moduler og indhold.

01 Forandringer som vilkår – hvad gør det ved os?

02 Forskellige typer, samme mål

03 Redskaber, metaforer og fælles sprog

04 Fra indsigt til handling i jeres hverdag

FORANDRINGER SOM VILKÅR – HVAD GØR DET VED OS?

Når vi forstår, hvad forandringer gør ved vores tanker, følelser og adfærd, bliver det lettere at handle klogt i stedet for bare at reagere. I dette modul sætter Anders ord på, hvordan forandringer påvirker trivsel, samarbejde og kulturen på arbejdspladsen. I lærer at:

- Sætte ord på, hvordan aktuelle forandringer påvirker jer individuelt og som fællesskab
- Skelne mellem naturlige reaktioner og u hensigtsmæssige mønstre, som I kan ændre sammen
- Identificere, hvad de vigtigste forandringer kræver af jer, både menneskeligt og organisatorisk



FORSKELLIGE TYPER, SAMME MÅL

Vi reagerer forskelligt, når noget forandrer sig. Nogle vil hurtigt fremad, andre holder igen, og nogle bliver i tvivl. Med humor og genkendelige eksempler tegner Anders et billede af de forskellige “forandringstyper”, der findes på enhver arbejdsplads, og hvordan I kan bruge forskellighederne konstruktivt. I lærer at:

- Genkende typiske reaktionsmønstre og “typer” i jeres eget team
- Møde forskellighed med nysgerrighed og respekt frem for irritation og konflikter
- Omsætte viden om personligheder til konkrete samarbejdsgreb og bedre dialog i hverdagen



REDSKABER, METAFORER OG FÆLLES SPROG

Her arbejder I med konkrete værktøjer, metaforer og begreber, der gør det lettere at tale om forandringer, også når tonen er presset eller tiden er knap. Fokus er på simple greb, som hele arbejdspladsen kan bruge, uden at det bliver endnu et "projekt" på to-do-listen. I lærer at:

- Bruge enkle redskaber til at skabe ro, overblik og retning i forandringer
- Arbejde med metaforer og billeder, der gør snakken om kultur, ansvar og adfærd konkret
- Udvikle små hverdagsritualer, der styrker trivsel, arbejdsglæde og fælles fremdrift

FRA INDSIGT TIL HANDLING I JERES HVERDAG

Den vigtigste forandring sker efter workshoppen, når I skal omsætte indsigter til handling. Dette modul hjælper jer med at lande konkrete aftaler, så læringen bliver til praksis og ikke bare en god oplevelse på dagen. I lærer at:

- Oversætte workshopindsigter til realistiske handlinger på tværs af teams og funktioner
- Aftale, hvordan I holder fokus på forandringer, trivsel og samarbejde over tid
- Definere næste skridt, så arbejdet med forandringer fortsætter, når Anders er taget hjem



Anders Bjørk

Forandringsvejleder og ekspert i arbejdsglæde og trivsel

KONTAKT FOR AT HØRE MERE

For afklaring, kontakt Athenas på:

 35 11 21 31

 kontakt@athenas.dk