

# ATTRAKTIV ARBEJDSKULTUR

*Kompetenceløft og uddannelse som  
investering i jeres arbejdsmiljø*



## HVAD KAN VI TILBYDE?

---

For jer, som ønsker kompetenceløft med konkrete redskaber til at passe på jer selv og medarbejderne i krævende forandringstider. Men også for jer, som er nysgerrige på strømninger i tiden, og som ønsker inspiration i forhold til den store og spændende opgave, det er at skabe og styrke fremtidens attraktive arbejdspladser: Opbygning og praktisk udforskning af, hvad levende tillidskultur kan frigøre af fordele for samarbejdsevnen, sund effektivitet og langtidsholdbar præstation.

Uddannelsen består af fem moduler målrettet ledere, tillidsvalgte og selvstyreende teams. Egnede til arbejdspladser med medarbejdere med komplicerede arbejdsforhold, hvis engagement og evne til fokus og samarbejde er afgørende.

Vi lever i en forandringstid med store brydninger, hvor vores valg og handlinger på godt og ondt vil få store konsekvenser for vores virksomhed og arbejdsliv. En overgangstid fra det primitive industrisamfund til det specialiserede videnssamfund, hvor smidighed, nysgerrighed og tilpassede rammer tæller.



# KURSUSFORLØBET

---

Dette kursusforløb er en investering i samarbejds-kunsten som en hovedkilde til virksomhedens fremtidssikring og tiltrækningskraft.

Grundstemningen på kurserne vil veksle mellem dyb alvor over opgavens vigtighed og ægte begejstring over, hvor spændende og afgørende emnet er.

Vi stiler højt, båret af ambitionen om og troen på, at vi i det specialiserede videnssamfund kan skabe arbejdskulturer, hvor trivsel, effektivitet, holdbarhed og mening ikke er hinandens modsætninger, men forudsætninger.

De tre første moduler er sammenhængende og griber organisk ind i hinanden. De kan dog også købes særskilt.

Modul 4 og 5 kan tilvælges som de naturlige overbygninger.

Samtlige kursusdage er tematisk velegnede, til at medarbejderne sideløbende får de respektive foredrag. Alle moduler har forankring i bøger om dette emne, som enten er udgivet eller er i gang med at blive skrevet færdige, samt i Storms omfattende praktiske erfaring fra besøg på over 1200 arbejdspladser siden 2016. Det bliver en dynamisk blanding af erfaringsbaseret, virksom praksis, solid teori og kreative visioner.

Tillidskulturens røde tråd brænder hele vejen igennem forløbet: Fra mental sundhed og fokuseret nærvær over kommunikationsnøgler, frustrationshåndtering og psykologisk selvforsvar til samarbejds-kunsten og kollegakompetencerne. Dertil kommer opbygningen af det tryghedsskabende og professionelle rum samt rolleafklaring og karakterstyrkelse af ledelsesgruppen som beskytter og kulturbærer.



# STRESSNAVIGATION & TILLIDSKULTUR

Forløbet tager udgangspunkt i Storms hovedforedrag om Sund Præstation og bestselleren "Én ting ad gangen"

I kommer til at arbejde med de overordnede stressvidenskabelige regler og rammer for et sundt arbejdsmiljø. Hvad kan lederne og den enkelte gøre for at håndtere udfordringer og belastninger klogest? Hvor er de hurtige gevinster, og hvordan foretager vi de nødvendige, langsigtede investeringer?

Hvordan får vi prioriteret omsorgen for det mentale helbred som en del af en sund livsstil? Hvordan kan vi ændre fortællingen, så det for alvor bliver attraktivt, spændende og indbringende at beskæftige sig med forudsætningerne for den sunde arbejdsindsats?

Hvordan sikrer vi det tillidsvækkende nærvær og den fokuserede opmærksomhed, som vores beslutningsdygtighed, arbejdslykke og sunde præstation afhænger af.

Hvordan undgår vi de to former for resignation: forråelse og nedslidning.



Der vil være dobbelt fokus:

01

Styrkelse af deltagernes egne evner som stressnavigatører i forhold til tilegnelse af viden, bevidsthed og praktiske redskaber til at begrænse og håndtere forstyrrelser og overbelastninger. Kunsten at passe på sig selv.

02

Styrkelse af deltagernes evne til at skabe rammerne for den sunde præstation hos medarbejdere og kolleger, og til at skabe en arbejdskultur præget af professionel tryghed, tillid og fokuseret opmærksomhed.

Kurset vil rumme øvelser og deltagerinddragelse, og der vil være god mulighed for at inddrage jeres specifikke situation og vilkår.



# MELLEM BROK OG KRITIK

Modulet tager udgangspunkt i Storms meget populære foredrag og bestsellerbog:

”Brok – Om at håndtere dårlige ting på en god måde”

Dette modul handler om hensigtsmæssig feedback og kommunikation, om frustrationshåndtering og psykologisk selvforsvar – om nye erkendelser fra grænselandet mellem brok og kritik. Fra destruktiv til konstruktiv kritik og frigørelse af tid og energi.

Vi ser nærmere på, hvad brok egentlig er, hvad det kan bruges til, og hvad det koster os i forstyrrelser i forhold til trivsel, arbejdsro og arbejdsglæde. Vi kigger på, hvordan vi kan håndtere frustrationer og gennemskue og omdirigere brok, så det bliver konstruktivt og nyttigt.

Den kommunikative nøgle til godt samarbejde skal ofte findes i dette spændingsfelt. Ledere og tillidsvalgte befinder sig ofte på øretævernes holdeplads, berettiget eller ej. I vores forstyrrede overgangstid er der generelt forhøjede stressniveauer og mange frustrationer.



## Dette kommer I til at arbejde med:

Mange dygtige ledere og tillidsvalgte bliver enten slidt ned eller opgiver ævred, netop fordi de skal lægge øre til brok, negativitet og frustrationer.

Vi kommer til at arbejde med jeres ønskede kommunikationskulturs idealer, kompetencer og daglig praksis.

Dette modul giver jer en ny forståelse for brokkens verden og tilbyder redskaber til frustrationshåndtering og mentalisering.

Samtidig bliver I rustet til at lytte og til at hjælpe medarbejdere og kollegaer med at håndtere frustrationer - og frem for alt til at filtrere og forvandle brok til konstruktiv kritik.



# KOLLEGAKRAFT



*Hvordan kan det gode kollegaskab være en guldgrube? I forhold til arbejdsglæde, engagement, præstation, effektivitet, samarbejdsevne og i forhold til at tiltrække og holde på de dygtigste medarbejdere og ledere.*

På dette modul undersøger vi kollegaens karakter og egenskaber og mulighederne for at udvikle og udnytte kollegakompetencen – ikke bare den pågældende faglighed, men selve samarbejdsfagligheden: Evnen, viljen og modet til eksempelvis ærlighed, pålidelighed og venlighed. Samarbejdsevnen som kunst og nøgle til det effektive, sunde og gode arbejdsliv.

Om kultiveringen af det bedste kollegaskab gennem bevidstgørelse af de ønskede idealer, de dertilhørende kompetencer og virkeliggørelsen i daglig praksis. Men også om bedre udnyttelse af kollegernes diversitet og udfoldelse af de forskellige kvaliteter.

De fleste arbejdspladser er gennem mange år præget af forandringer og uvished, fusioner og besparelser m.m.

Forstyrrelser, der helt naturligt giver forhøjede stressniveauer og dertilhørende svækket præstationsevne og psykologisk utryghed. Logisk følger fald i social kapital, trivsel og samarbejde. Men der kan også opstå en konstruktiv tilbøjelighed til at stå sammen og støtte hinanden. Denne vilje til tillid og samarbejde kan stimuleres og gives de rette rammer af en ledelse og tillidsvalgte, der står sammen.

I en verden af usikkerhed foreslår Storm at udforske, investere og fremtidssikre i noget, der med sikkerhed er til gavn og glæde for både ledelse, medarbejdere og hele arbejdspladsen. Et sikkert trækplaster i en tid, hvor gode folk ikke hænger på træerne: En sund arbejdskultur af samarbejdende individer. I mere end én forstand er gode kolleger guld værd.



# PROFESSIONEL TRYGHED

*'Professionel Tryghed kendetegner det ærlige arbejdsrum, hvor samarbejdet, indsatserne og de kreative processer kan flyde friest muligt, fordi den gensidige tillid er sikret af indbyrdes aftaler, som overholdes i daglig praksis'*

På dette modul arbejder vi med det tillidskulturelle rum og med afklaringen af, hvad jeres professionalisme indebærer.

Det drejer sig om trygheden, som medarbejderne har i forhold til at kunne ytre sig kritisk (psykologisk tryghed) uden at frygte repressalier.

Men det drejer sig også om at opnå en gensidig forståelse for den professionelle samarbejdsevne og samarbejdsvillighed og om den tryghed, lederne kan have til medarbejderne - en tillid til deres faglighed, indstilling og engagement.

Professionel tryghed beskytter os mod overbelastning, forstyrrelser, nedslidning, krydspres, urimelighed, trusler og meget mere.

Vi kommer til at berøre emner som:

- Hvad vil det sige at arbejde professionelt, selv om følelser og usikkerhed fylder?
- Hvornår føler man sig tryk ved ledelsen og ved hinanden?
- Hvordan bidrager alle ind i professionalismen med hver deres kompetencer og personlige udfordringer?
- Hvordan bærer I professionalismen sammen, så det ikke bliver de få, som løfter?



# PROFESSIONEL TRYGHED HÆNGER NATURLIGT SAMMEN MED

**01** Den mentale sundhed, både de kognitive evner til at føle sig tryk såvel som de adfærdsmæssige (utryghedsskabende) symptomer på overbelastning.

**02** De kommunikative evner til konstruktiv kritik og frustrationshåndtering.

**03** Kollegakompetencer og samarbejdskunsten.

# PROTEKTORLEDELSE

*På dette modul videreføres modul 4 i opsamlingen på de tre grundmoduler. Vi fokuserer på den ledelsesgruppe, der skal gå i spidsen og skabe rammerne og grundfortællingerne for den ønskede arbejdskultur.*

I det specialiserede videnssamfund er forstyrrelser og overbelastninger blevet en ny og anderledes virkelighed – en regulær trussel mod engagement, præstationsevne og arbejdsduelighed. Med protektorledelse udfoldes en vision for, hvordan fremtidens ledelse tager højde for at beskytte sig selv og medarbejderne. Såvel mentalhygiejnisk som tillidskulturelt.

Det handler om afklaring af rollefordelinger, ansvarsområder og (om muligt) udvidelse af ledelsesgruppen med inddragelsen af AMR og TR og andre nøgleskikkelser.

Hvordan sikrer vi og forpligter os på, at ledelsesmagten bliver udfoldet gennem tillid, så vi vinder frivilligt følgeskab. Hvordan undgår vi at lede gennem trusler, manipulation, så utryghed, frygt og usikkerhed følger.

## **Vi berører emner som:**

- Understøttelsen af lederens karakter, af ethos, selvforståelse, motivation og mening som leder, og eventuelt tilsvarende for de tillidsvalgte.
- Opbyggelse og vedligeholdelse af det professionelle rum sikret bedst muligt mod forstyrrelser og overbelastninger.
- Ledelsesgruppens beskyttelse af sig selv og hinanden, for eksempel i forbindelse med beslutnings- og omsorgsudtrætning og mellemlidernes pres fra over- og underordnede.
- Visionerne for arbejdskultur og samfundsudvikling i Vesteuropa, og hvilken betydning det vil få for jeres arbejdsplads.

Der vil være mulighed for at udarbejde konkrete planer om, hvordan I passer på jer selv og hinanden.

# MÅLGRUPPER

## Ledelsesgrupper

Særligt fokus på bevidstgørelse og virkeliggørelse af visioner og værdier, strategisk og taktisk opbygning af arbejdskulturen.

## Trio'er og MED-Udvalg

Her dyrkes samarbejdet mellem ledergruppen og de tillidsvalgte, som efter Storms vurdering får en stadigt større betydning og er et oplagt sted at opgradere, det gælder blandt andet i forhold til strategi, konkrete udfordringer, kompetenceløft, rollefordeling, planlægning, aftaleindgåelse og fælles fodslag.

## Selvledende teams

Det bliver mere og mere udbredt at organisere afdelingerne med selvledende teams. Hvilket giver store muligheder i forhold til smidighed og effektivitet, men stiller også store krav til det enkelte team, for selvledende betyder ikke ledelsesløse.

## Tillidsvalgte

Særligt fokus på den helt særlige rolle tillidsvalgte har i den danske arbejdsmodel som et vigtigt bindeled mellem ledelse og medarbejdere. Opgaven: Egenomsorg og en såvel beskyttende som opdragende rolle både i forhold til ledere og medarbejdere.

## HR

For HR-afdelinger, der vil investere i arbejdskulturens tiltrækningskraft, og bruge HR til det, der egentlig er meningen, nemlig at tage vare på de menneskelige ressourcer. Dygtige medarbejdere, der arbejder sundt og effektivt og på rette hylde med lavt sygefravær, er simpelthen guld værd.


## Hele afdelinger

Endelig vil de fem moduler egne sig til et længere forløb med fem hele dage over eksempelvis et år, hvor de griber ind og følger op. Se anden skrivelse om opfølgingsforløb og henholdsvis implementeringsforløb og kultiveringsforløb.

## KONTAKT FOR AT HØRE MERE



For afklaring kontakt Storm på:

 2067 5399

 [storm@stressnavigation.dk](mailto:storm@stressnavigation.dk)

Eller via Nordens største  
foredragsbureau,  
[www.athenas.dk](http://www.athenas.dk)

Kim P. Ditlevsen

 8993 2205

 [kpd@athenas.dk](mailto:kpd@athenas.dk)



**Athenas**  
Danmarks største formidler af foredrag