

Hvordan har du det med dit arbejde?



Hvordan har du det med dit arbejde?

» Som regel godt. Er glad for mit job, kontakten til eleverne. Mange opgaver er givende og føles som om, at man gør en forskel. Men jeg skal løbe for stærkt. Hvert år overvejer jeg, om næste år er det år, hvor jeg skal gå ned i tid for at kunne holde til det. Besparelserne har gjort mange ting sværere. Jeg har ikke lyst til at gå på kompromis med kvaliteten, men det er man jo nødt til. »

Lektor, 40-44 år



Hvordan har du det med dit arbejde?



TRIVSEL & MOTIVATION

Hvordan har du det med dit arbejde?

» Fantastisk, men nogle gange kan det blive ekstremt stressende. Der er pludselig meget at se til. Det burde være normalt i en folkeskoleklasse, at man fokuserede på elevernes læring, men tit handler det om, hvordan man opdrager dem, og ikke mindst hvordan man håndterer forældre. »

Fast vikar, 20-24 år

TRIVSEL & MOTIVATION



Hvordan har du det med dit arbejde?

» Jeg er glad for mit arbejde, fordi jeg synes, jeg løfter en vigtig opgave, og fordi jeg har nogle gode kollegaer. Men mit arbejdsliv er også meget presset, og jeg har ofte ret alvorlige stresssymptomer, idet rammerne for mit arbejde slet ikke lever op til det, jeg bliver bedt om at løfte, og jeg føler dagligt, at jeg svigter mine elever, selvom jeg gør alt, hvad jeg kan. »

Lærer 45-49 år

- **Tag et kort på skift.**

Læs udsagnet op.

Hvordan genkender du udsagnet?

Hvilke refleksioner sætter det i gang hos dig?

- **Har efterfølgende en runde ved bordet, hvor I på skift melder ind.**

Tag derpå et nyt kort.

- **Når I har talt om minimum seks kort, så drøft i gruppen:**

Hvilke forhold i vores arbejde giver

arbejdsglæde?

Får vi øje på problemstillinger i vores

arbejdsmiljø, der skal følges op på?

Hvad kan vi selv gøre? Hvad må vi bede

arbejds miljøgruppen om at tage sig af?



TRIVSEL & MOTIVATION



Branche
Fællesskab
Arbejds miljø
Velfærd og Offentlig administration

Sådan bruger I dialogkortene

Brug kortene til at dele erfaringer med, hvordan I trives med arbejdet på jeres arbejdsplads. Skab et trykt rum, hvor I får tid til at tale og til at lytte til hinanden: om det, der motiverer jer, og om det, der frustrerer eller er svært i jeres arbejde. Drøft, hvad I selv kan følge op på, og inddrag arbejds miljøgruppen, når I får øje på arbejds miljøproblemer.

Inden I går i gang:

Til arbejds miljøgruppen: I kan hente flere citater på

godtpsykiskarbejds miljø.dk/dialogkort.

Det er også jeres opgave i arbejds miljøgruppen at følge op på dialogen og bringe arbejds miljøproblemer, som I ikke selv kan løse, videre til højere niveau.

Gruppetørrelse: 4-6 personer i hver gruppe. Det kan fx være et team eller en gruppe, der kender hinanden allerede, eller det kan være grupper, der dannes midlertidigt på en temadag.

- **Tag et kort på skift.**

Læs udsagnet op.

Hvordan genkender du udsagnet?

Hvilke refleksioner sætter det i gang hos dig?

- **Har efterfølgende en runde ved bordet, hvor I på skift melder ind.**

Tag derpå et nyt kort.

- **Når I har talt om minimum seks kort, så drøft i gruppen:**

Hvilke forhold i vores arbejde giver

arbejdsglæde?

Får vi øje på problemstillinger i vores

arbejds miljø, der skal følges op på?

Hvad kan vi selv gøre? Hvad må vi bede

arbejds miljøgruppen om at tage sig af?



TRIVSEL & MOTIVATION



Branche
Fællesskab
Arbejds miljø
Velfærd og Offentlig administration

- **Tag et kort på skift.**

Læs udsagnet op.

Hvordan genkender du udsagnet?

Hvilke refleksioner sætter det i gang hos dig?

- **Har efterfølgende en runde ved bordet, hvor I på skift melder ind.**

Tag derpå et nyt kort.

- **Når I har talt om minimum seks kort, så drøft i gruppen:**

Hvilke forhold i vores arbejde giver

arbejdsglæde?

Får vi øje på problemstillinger i vores

arbejds miljø, der skal følges op på?

Hvad kan vi selv gøre? Hvad må vi bede

arbejds miljøgruppen om at tage sig af?



TRIVSEL & MOTIVATION



Branche
Fællesskab
Arbejds miljø
Velfærd og Offentlig administration

TRIVSEL & MOTIVATION

Hvordan har du det med dit arbejde?

➤➤ Jeg elsker min kerneopgave, dog bliver det sværere og sværere for mig at udføre den tilfredsstillende, da andre opgaver fylder mere og mere. Det er opgaver, som løbende er blevet mig pålagt. Endda er en del af dem meningsløse, og en del udløser dobbeltarbejde, da de kræver, at jeg navigerer rundt på flere it-platforme. Jeg synes, det er blevet meget komplekst at udføre mit arbejde, og jeg har desværre mistet meget af min arbejdsglæde. ➤➤

Lærer, 50-54 år

BFA

Branche
Fællesskab
Arbejds miljø
Velfærd og Offentlig administration



TRIVSEL & MOTIVATION

Hvordan har du det med dit arbejde?

➤➤ Jeg har det godt med mit arbejde. Jeg går stadig glad på arbejde og nyder samværet med både kolleger og elever. Jeg føler stadig, at jeg er med til at løfte en vigtig samfundsopgave. Omvendt så er arbejdsbelastningen steget i de seneste år som følge af besparelser, og sektoren nyder ikke længere samme politiske anseelse som tidligere. Disse forhold tynger ned i min oplevelse af mit arbejde og giver ind imellem anledning til tanker om skift af karriere. ➤➤

Uddannelsesleder, 45-49 år

BFA

Branche
Fællesskab
Arbejds miljø
Velfærd og Offentlig administration



TRIVSEL & MOTIVATION

Hvordan har du det med dit arbejde?

➤➤ Jeg er glad for selve arbejdet og har det godt med mine kollegaer, men der er stor arbejdsbelastning i afdelingen, og der er desværre kollegaer, der er gået ned med stress. ➤➤

Underviser, 50-54 år

BFA

Branche
Fællesskab
Arbejds miljø
Velfærd og Offentlig administration



TRIVSEL & MOTIVATION

Hvordan har du det med dit arbejde?

➤➤ Jeg har det godt med mit arbejde. Det er spændende udfordrende og alsidigt, men jeg bruger alt for meget tid, og der er alt for meget pres på, så man har ikke tid til at fordybe sig i opgaverne og møder for ofte uforberedt til møder, fordi der ikke er luft til at forberede sig. ➤➤

Skoleleder, 55-59 år

BFA

Branche
Fællesskab
Arbejds miljø
Velfærd og Offentlig administration



- **Tag et kort på skift.**

Læs udsagnet op.

Hvordan genkender du udsagnet?

Hvilke refleksioner sætter det i gang hos dig?

- **Hav efterfølgende en runde ved bordet, hvor I på skift melder ind.**

Tag derpå et nyt kort.



TRIVSEL & MOTIVATION

- **Når I har talt om minimum seks kort, så drøft i gruppen:**

Hvilke forhold i vores arbejde giver

arbejdsglæde?

Får vi øje på problemstillinger i vores

arbejdsmiljø, der skal følges op på?

Hvad kan vi selv gøre? Hvad må vi bede

arbejdsmiljøgruppen om at tage sig af?



Branche
Fællesskab
Arbejdsmiljø
Velfærd og Offentlig administration

- **Tag et kort på skift.**

Læs udsagnet op.

Hvordan genkender du udsagnet?

Hvilke refleksioner sætter det i gang hos dig?

- **Hav efterfølgende en runde ved bordet, hvor I på skift melder ind.**

Tag derpå et nyt kort.



TRIVSEL & MOTIVATION

- **Når I har talt om minimum seks kort, så drøft i gruppen:**

Hvilke forhold i vores arbejde giver

arbejdsglæde?

Får vi øje på problemstillinger i vores

arbejdsmiljø, der skal følges op på?

Hvad kan vi selv gøre? Hvad må vi bede

arbejdsmiljøgruppen om at tage sig af?



Branche
Fællesskab
Arbejdsmiljø
Velfærd og Offentlig administration

- **Tag et kort på skift.**

Læs udsagnet op.

Hvordan genkender du udsagnet?

Hvilke refleksioner sætter det i gang hos dig?

- **Hav efterfølgende en runde ved bordet, hvor I på skift melder ind.**

Tag derpå et nyt kort.



TRIVSEL & MOTIVATION

- **Når I har talt om minimum seks kort, så drøft i gruppen:**

Hvilke forhold i vores arbejde giver

arbejdsglæde?

Får vi øje på problemstillinger i vores

arbejdsmiljø, der skal følges op på?

Hvad kan vi selv gøre? Hvad må vi bede

arbejdsmiljøgruppen om at tage sig af?



Branche
Fællesskab
Arbejdsmiljø
Velfærd og Offentlig administration

- **Tag et kort på skift.**

Læs udsagnet op.

Hvordan genkender du udsagnet?

Hvilke refleksioner sætter det i gang hos dig?

- **Hav efterfølgende en runde ved bordet, hvor I på skift melder ind.**

Tag derpå et nyt kort.



TRIVSEL & MOTIVATION

- **Når I har talt om minimum seks kort, så drøft i gruppen:**

Hvilke forhold i vores arbejde giver

arbejdsglæde?

Får vi øje på problemstillinger i vores

arbejdsmiljø, der skal følges op på?

Hvad kan vi selv gøre? Hvad må vi bede

arbejdsmiljøgruppen om at tage sig af?



Branche
Fællesskab
Arbejdsmiljø
Velfærd og Offentlig administration

TRIVSEL & MOTIVATION



Hvordan har du det med dit arbejde?

»» Jeg elsker mit arbejde. Men jeg bliver ofte meget presset af mit arbejde og de opgaver, der følger med.»»

Lærer, 40-44 år



TRIVSEL & MOTIVATION



Hvordan har du det med dit arbejde?

»» Generelt godt. Er glad for de fleste af mine opgaver og føler mig værdsat. Men oplever også en stigende bekymring for det opskruede tempo og til tider for mængden af bureaukratiske opgaver (såsom diverse afrapporteringer uden synlig gevinst). Det opskruede tempo er især bekymrende, fordi jeg om en ganske kort årrække givet vis vil opleve alderen tynde. Vil jeg kunne følge med?»»

Lærer, 45-49 år



TRIVSEL & MOTIVATION



Hvordan har du det med dit arbejde?

»» Jeg er glad for min arbejdsplads og mine kolleger. Men jeg synes, det er som om, at jeg er kørt lidt fast, der er ikke en fornemmelse af plads og rum til, at næste år skal være anderledes, som jeg synes jeg havde tidligere.»»

Lærer, 45-49 år



TRIVSEL & MOTIVATION



Hvordan har du det med dit arbejde?

»» Jeg er helt generelt meget glad for mit arbejde. Jeg har lyst til at tage afsted om morgenen, og jeg føler mig udfordret og værdsat. Jeg føler, at mit arbejde er meningsfuldt. Jeg mærker dog også at være meget presset, og der har jeg ingen steder at gå hen eller mulighed for at ændre på tingene.»»

Lærer, 40-44 år



- **Tag et kort på skift.**

Læs udsagnet op.

Hvordan genkender du udsagnet?

Hvilke refleksioner sætter det i gang hos dig?

- **Hav efterfølgende en runde ved bordet, hvor I på skift melder ind.**

Tag derpå et nyt kort.



TRIVSEL & MOTIVATION

- **Når I har talt om minimum seks kort, så drøft i gruppen:**

Hvilke forhold i vores arbejde giver

arbejdsglæde?

Får vi øje på problemstillinger i vores

arbejdsmiljø, der skal følges op på?

Hvad kan vi selv gøre? Hvad må vi bede

arbejdsmiljøgruppen om at tage sig af?



- **Tag et kort på skift.**

Læs udsagnet op.

Hvordan genkender du udsagnet?

Hvilke refleksioner sætter det i gang hos dig?

- **Hav efterfølgende en runde ved bordet, hvor I på skift melder ind.**

Tag derpå et nyt kort.



TRIVSEL & MOTIVATION

- **Når I har talt om minimum seks kort, så drøft i gruppen:**

Hvilke forhold i vores arbejde giver

arbejdsglæde?

Får vi øje på problemstillinger i vores

arbejdsmiljø, der skal følges op på?

Hvad kan vi selv gøre? Hvad må vi bede

arbejdsmiljøgruppen om at tage sig af?



- **Tag et kort på skift.**

Læs udsagnet op.

Hvordan genkender du udsagnet?

Hvilke refleksioner sætter det i gang hos dig?

- **Hav efterfølgende en runde ved bordet, hvor I på skift melder ind.**

Tag derpå et nyt kort.



TRIVSEL & MOTIVATION

- **Når I har talt om minimum seks kort, så drøft i gruppen:**

Hvilke forhold i vores arbejde giver

arbejdsglæde?

Får vi øje på problemstillinger i vores

arbejdsmiljø, der skal følges op på?

Hvad kan vi selv gøre? Hvad må vi bede

arbejdsmiljøgruppen om at tage sig af?



- **Tag et kort på skift.**

Læs udsagnet op.

Hvordan genkender du udsagnet?

Hvilke refleksioner sætter det i gang hos dig?

- **Hav efterfølgende en runde ved bordet, hvor I på skift melder ind.**

Tag derpå et nyt kort.



TRIVSEL & MOTIVATION

- **Når I har talt om minimum seks kort, så drøft i gruppen:**

Hvilke forhold i vores arbejde giver

arbejdsglæde?

Får vi øje på problemstillinger i vores

arbejdsmiljø, der skal følges op på?

Hvad kan vi selv gøre? Hvad må vi bede

arbejdsmiljøgruppen om at tage sig af?



TRIVSEL & MOTIVATION



Hvordan har du det med dit arbejde?

»» Jeg synes, jeg har et privilegeret arbejde. Det var mit drømmejob, da jeg blev ansat for 27 år siden, og det er det stadig. På trods af de vanskeligheder, der også er. Særligt efter fusionen er det ikke så sjovt, som det var engang. »»

Læror, 60-64 år



Hvordan har du det med dit arbejde?

»» Jeg er stolt af at være lærer, men jeg er presset på mit arbejde. Jeg er egentlig glad for mit arbejde, men jeg føler ikke altid, jeg kan lykkes med opgaven. Det vil sige, at jeg ikke når rundt til alle børn, og det gør mig ked af det. Jeg møder ikke altid velforberedt op til mine timer, og det er ubehageligt at stå foran 26 elever uden at vide, hvad man skal. Det er frustrerende, når man ikke når sine ting, eller glemmer en aftale. Jeg elsker mine kolleger, og jeg holder rigtig meget af mine elever, men nogle gange føler jeg mig fyldt op... »»

Læror, 30-34 år



TRIVSEL & MOTIVATION



Hvordan har du det med dit arbejde?

»» Jeg underviser på FGU - det er tydeligt, at det er en nystartet skole. Ofte har jeg det okay med mit arbejde, men når der sker ting ud over almindelig undervisning, har jeg det meget svært med mit arbejde og overvejer, om dette er det rigtige job for mig. »»

Læror, 40-44 år



TRIVSEL & MOTIVATION



Hvordan har du det med dit arbejde?

»» Ikke så godt. Synes sådan set, at jeg er god til det, men finder mig ikke længere godt med det: synes kravene er høje fra elever, ledelse og ikke mindst ministeriet. Dertil er det meget ensformigt og uden udviklingsmuligheder. »»

Læror, 45-49 år



- **Tag et kort på skift.**

Læs udsagnet op.

Hvordan genkender du udsagnet?

Hvilke refleksioner sætter det i gang hos dig?

- **Hav efterfølgende en runde ved bordet, hvor I på skift melder ind.**

Tag derpå et nyt kort.

- **Når I har talt om minimum seks kort, så drøft i gruppen:**

Hvilke forhold i vores arbejde giver arbejdsglæde?

Får vi øje på problemstillinger i vores arbejdsmiljø, der skal følges op på?

Hvad kan vi selv gøre? Hvad må vi bede arbejdsmiljøgruppen om at tage sig af?



TRIVSEL & MOTIVATION



- **Tag et kort på skift.**

Læs udsagnet op.

Hvordan genkender du udsagnet?

Hvilke refleksioner sætter det i gang hos dig?

- **Hav efterfølgende en runde ved bordet, hvor I på skift melder ind.**

Tag derpå et nyt kort.

- **Når I har talt om minimum seks kort, så drøft i gruppen:**

Hvilke forhold i vores arbejde giver arbejdsglæde?

Får vi øje på problemstillinger i vores arbejdsmiljø, der skal følges op på?

Hvad kan vi selv gøre? Hvad må vi bede arbejdsmiljøgruppen om at tage sig af?



TRIVSEL & MOTIVATION



- **Tag et kort på skift.**

Læs udsagnet op.

Hvordan genkender du udsagnet?

Hvilke refleksioner sætter det i gang hos dig?

- **Hav efterfølgende en runde ved bordet, hvor I på skift melder ind.**

Tag derpå et nyt kort.

- **Når I har talt om minimum seks kort, så drøft i gruppen:**

Hvilke forhold i vores arbejde giver arbejdsglæde?

Får vi øje på problemstillinger i vores arbejdsmiljø, der skal følges op på?

Hvad kan vi selv gøre? Hvad må vi bede arbejdsmiljøgruppen om at tage sig af?



TRIVSEL & MOTIVATION



- **Tag et kort på skift.**

Læs udsagnet op.

Hvordan genkender du udsagnet?

Hvilke refleksioner sætter det i gang hos dig?

- **Hav efterfølgende en runde ved bordet, hvor I på skift melder ind.**

Tag derpå et nyt kort.

- **Når I har talt om minimum seks kort, så drøft i gruppen:**

Hvilke forhold i vores arbejde giver arbejdsglæde?

Får vi øje på problemstillinger i vores arbejdsmiljø, der skal følges op på?

Hvad kan vi selv gøre? Hvad må vi bede arbejdsmiljøgruppen om at tage sig af?



TRIVSEL & MOTIVATION



TRIVSEL & MOTIVATION



Hvordan har du det med dit arbejde?

» Jeg er noget stresset og frustreret over ledelsen, da jeg ikke føler mig respekteret eller værdsat. Jeg oplever et stort arbejdspress, hvor min leder ikke har forståelse for de svære arbejdsudfordringer jeg/vi står overfor. »

Undervisningsassistent, 40-44 år



Branche
Fællesskab
Arbejds miljø
Velfærd og Offentlig administration



- **Tag et kort på skift.**

Læs udsagnet op.

Hvordan genkender du udsagnet?

Hvilke refleksioner sætter det i gang hos dig?

- **Hav efterfølgende en runde ved bordet, hvor I på skift melder ind.**

Tag derpå et nyt kort.

- **Når I har talt om minimum seks kort, så drøft i gruppen:**

Hvilke forhold i vores arbejde giver arbejdsglæde?

Får vi øje på problemstillinger i vores arbejdsmiljø, der skal følges op på?

Hvad kan vi selv gøre? Hvad må vi bede arbejdsmiljøgruppen om at tage sig af?

