MEDARBETARUTBILDNING

Guide för chefen som leder utbildningen.

Ni kan dela upp utbildningen som det passar er. Den behöver inte göras i ett svep.

**Tiderna är ungefärliga**. Det är bättre att hinna jobba igenom varje punkt ordentligt och eventuellt inte hinna med ett område än att stressa igenom programmet. Varje tidsangivelse nedan är cirka tider. Vissa övningar kan säkert ta längre tid beroende på vad som kommer upp i diskussionen. Det kan vara bra att fråga om grupperna vill ha mer tid att prata med varandra innan ni går vidare till nästa område. Men ibland går övningarna fortare också så du får känna av och fråga gruppen så de tycker det går i lagom fart. Tänk på att ta pauser regelbundet. Det kan vara bra att lägga in någon bensträckarpaus på några minuter om du märker att energin går ner i rummet.

FÖRBEREDELSER

1. Börja med att skriva ut det här dokumentet till dig själv. Läs sedan igenom och gör dig bekant med de olika övningarna som kommer användas under utbildningen.
2. Skriv ut ett reflektionsblad till varje person.
3. Ta med post-it lappar. Två block räcker.
4. Papper och pennor till alla om inte de är tillsagda att ta med det innan.
5. Dela in deltagarna i grupper med 4-7 personer i varje grupp. Sätt personer som jobbar mycket tillsammans i vardagen tillsammans. Möblera lokalen för dessa grupper. Lägg ut rätt antal reflektionsblad och post-it lappar på alla bord. Förbered bordsplacering så alla vet var de ska sitta när de kommer in i lokalen.
6. Kör igenom presentationen på den skärm som skall användas. Kontrollera att du har ljud på alla filmer, att volymen är stark nog, att de längst bak i rummet kan läsa text. Om det inte finns högtalare i rummet ni ska vara, är det bra att ta med egna.
7. Bestäm dig för hur du vill göra med allas reflektionsblad. De ska följas upp vid nästkommande utvecklingssamtal. Vill du samla in allas efter utbildningens slut och kopiera och ge till var och en eller vill du att var och en ansvarar för att göra en kopia och lägga in till dig? Eller tänker du att var och en ansvarar för sitt reflektionsblad och tar med det vid nästa utvecklingssamtal? Du vet bäst vad du tror är mest lämpligt för dig och din grupp.
8. Så här går det till:

Du sätter igång bildspelet och trycker på play knappen för att se en film och klickar sedan vidare till övningen och läser upp den. Efter varje avsnitt ska du ge några minuter för dina medarbetare att skriva in på sitt personliga reflektionsblad. Varje film är 3-6 minuter.

MANUS

**Bild 1: VÄLKOMNA**

Hälsa gruppen välkommen och förklara varför ni ska göra den här utbildningen. Du kan till exempel använda argument som handlar om att:

* Viktigt att jobba vidare med medarbetarskapet. Likaväl som vi behöver jobba med att utveckla ledarskapet behöver vi arbeta med att utveckla medarbetarskapet kontinuerligt.
* Det är viktigt att alltid jobba med arbetsmiljöfrågorna – det här är ett sätt att fokusera på den organisatoriska och sociala arbetsmiljön.
* När vi har en god arbetsmiljö är det bra för vår hälsa, trivsel och dom vi är till för kommer att märka det.

Det är bra att du visar att du tycker den här utbildningen är viktig och något bra – det påverkar medarbetarnas engagemang för de kommande övningarna.

Förklara hur utbildningen går till med att vi kommer att se korta filmer som inspiration och sedan kommer vi göra övningar kopplat till filmens tema. Berätta om vad som kommer att hända med reflektionsbladen efter dagen.

Berätta om tider för paus.

**Bild 2: AKTIVT MEDARBETARSKAP - INNEHÅLLSFÖRTECKNING**

Du visar att detta är delar som utbildningen innehåller och berättar hur du har tänkt att lägga upp den. Ska ni göra vissa delar först och i så fall vilka?

**Bild 3: AKTIVT MEDARBETARSKAP – VAD ÄR DET?**

Vi börjar med att titta på en film med Anna Tufvesson som vi kommer att få se på olika filmer i den här utbildningen. Hon har skrivit en bok om aktivt medarbetarskap och utbildar både kring ledar- och medarbetarskap. Hon inleder utbildningen med att berätta om vad aktivt medarbetarskap innebär.

**Bild 4: FILM INLEDNNG (film+övning ca 15 min)**

För musen över bilden och tryck på den vita pilen så startar filmen.

Bild 5: **ÖVNING VINSTER MED ETT AKTIVT MEDARBETARSKAP**

Diskutera i de mindre grupper frågeställningen på bilden. Lyssna sedan av i helgrupp vad några grupper har pratat om. Tips! Om någon grupp har svårt att hitta några vinster kan du ställa frågor som till exempel:

* Tror ni att det påverkar er trivsel på jobbet hur ni är mot varandra på jobbet?
* Hur tror ni det påverkar verksamheten om ni som jobbar här känner arbetsglädje?
* Vilka andra märker och gynnas av när vi tillsammans skapar en god psykisk och social arbetsmiljö?

Du kan ju också berätta om hur du tycker det påverkar din arbetsmiljö positivt när alla medarbetare tar ansvar, vill varandra väl, samarbetar bra och hela tiden letar lösningar på problem. Men också hur du tror det påverkar dom ni är till för och även hur det sparar resurser om vi håller oss friska och alla vill fortsätta jobba på den här arbetsplatsen.

**Bild 6: RELATIONEN TILL MIG SJÄLV**

Vi börjar med att titta på en film om ”relationen med mig själv”.

**Bild 7:**  **(film+övning ca 20 min)**

För musen över bilden och tryck på den vita pilen så startar filmen.

**Bild 8: ÖVNING: RELATIONEN TILL MIG SJÄLV**

Efter filmen låter du alla svara på frågorna på ppt bilden (som också finns på reflektionsbladet i ruta 1). När alla svarat på frågorna individuellt låter du dom berätta för varandra vad de skrev (förslagsvis 2&2, men det går ju lika bra att prata 3&3 – beroende på vad som passar bäst med gruppstorleken). Uppmuntra dom gärna att försöka coacha varandra när det gäller svaret på fråga tre som handlar om vad de kan göra för att bli ännu mer nöjda med relationen till sig själva.

**Tips!** Spela gärna lite musik dom minuterna som det ska vara tyst i rummet och alla ska skriva på sitt individuella reflektionsblad. Du kanske har spotify i telefonen och kan koppla in högtalarsladden i telefonen eller köra musik från din dator? Gör gärna detta under hela utbildningen när gruppen ska fylla i individuellt på sitt reflektionsblad om gruppen tycker om det.

**Bild 9: RELATIONEN TILL KOLLEGOR**

Vi går vidare och lyssnar på vad Anna har att säga om relationen till sina kollegor.

**Bild 10: (Film + övning ca 20 min)**

För musen över bilden och tryck på den vita pilen så startar filmen.

**Bild 11: ÖVNING: RELATIONEN TILL KOLLEGOR**

Gör som instruktionen på bilden. Alla ska alltså först skriva ner sina tre ord individuellt och fundera över varför just dessa är viktiga för mig. (Då ska det vara tyst i lokalen så alla får tänka i lugn och ro). När alla i den lilla gruppen har tänkt klart och skrivit ner sina tre ord i reflektionsbladet i ruta 2 så börjar man berätta för varandra vilka man har valt och varför. Då skriver de andra i den lilla gruppen ner vilka ord var och en har valt på ett löst papper. (Detta kommer ni sedan tillbaka till på feedbackövningen i slutet av hela utbildningen.)

**Bild 12: RELATIONEN TILL SIN CHEF**

Nu ska vi se vad Anna vill berätta för oss om relationen med sin chef.

**Bild 13: RELATIONEN TILL SIN CHEF (film+övning ca 20 min)**

För musen över bilden och tryck på den vita pilen så startar filmen.

**Bild 14: ÖVNING**

Låt grupperna diskutera frågeställningen i ca 10 min. Lyssna därefter av några grupper i helgrupp. Berätta gärna om hur du vill bli skickliggjord om det är saker som inte grupperna säger och som du tycker är viktigt, t.ex. ”för mig är det viktigt att ni berättar om det har hänt något speciellt som ni tror att jag kan ha nytta av att känna till” eller ”för mig är det viktigt att ni kommer direkt till mig om det är något jag gör eller säger som gör dig upprörd – prata *med* mig istället för *om* mig – så gör ni mig bra” ”Ni gör mig bra genom att till exempel hålla er uppdaterade och läsa protokoll från möten om ni inte varit med så ni vet vad som har beslutats och är lojala med beslut.”

Låt alla skriva ner i reflektionsbladet i ruta 3 vad de tar med sig från diskussionen innan ni går vidare.

**Tips!** Det här är ju sådant som är väldigt bra att följa upp och ge återkoppling på i utvecklingssamtalet utifrån vad de har skrivit på den frågan.

**Bild 15: RELATIONEN TILL DOM VI ÄR TILL FÖR**

Vi går vidare till relationen till dom vi är till för.

**Bild 16: RELATIONEN TILL DOM VI ÄR TILL FÖR (film + övning ca 25 min)**

För musen över bilden och tryck på den vita pilen så startar filmen.

**BILD 17:**  **ÖVNING**

Låt grupperna diskutera uppgift 1 och 2. Uppgift 2 handlar alltså om att hitta sina ”solskenshistorier” som visar på att man agerar i enlighet med hur man önskar bli uppfattad. (Ibland kan vissa grupper ha svårt att hitta en historia som de vill dela med resten av gruppen, då kan du sätta dig hos dem ett tag och försöka hjälpa dom att hitta något som du kanske hört att de har gjort väldigt bra. Ofta handlar det om en liten händelse i vardagen som ändå betydde mycket för en kund. Det behöver alltså inte vara någon stor händelse. Hittar de trots detta ingen historia får de bara njuta av att höra kollegornas ☺). När alla grupper har bestämt sig för vilka tre ord man valt och vilken som är deras bästa solskenshistoria får alla grupper berätta dessa i helgrupp, en grupp i taget.

Låt alla skriva ner enskilt i reflektionsbladet i ruta 4 innan ni går vidare.

**Tips!** Diskutera gärna med gruppen om hur ni ska ta tillvara på och sprida ”solskenshistorier” i framtiden – ska det till exempel vara en punkt på era regelbundna möten?

**Bild 18: ATT BIDRA TILL EGEN OCH ANDRAS ARBETSGLÄDJE**

Nästa film kommer att handla om hur vi kan bidra till egen och andras arbetsglädje

**Bild 19: ATT BIDRA TILL EGEN OCH ANDRAS ARBETSGLÄDJE (film + övning ca 20 min)**

För musen över bilden och tryck på den vita pilen så startar filmen.

**Bild 20: ÖVNING:**

Alla ska alltså ha fyra blad framför sig där de skriver sitt namn överst. X går sedan till fyra andra personer i rummet som X vill ha feedback av och ger sina lappar till dom – X vill veta hur dessa fyra personer tycker att x bidrar till deras arbetsglädje. De kommer ju också få ett antal papper från andra kollegor som vill ha feedback från dom. Uppmana gärna medarbetarna att ge sina lappar till kollegor som de är lite nyfikna på att få återkoppling från – kanske inte nödvändigtvis från de som sitter runt sitt egna bord (det kommer att komma en annan feedback övning längre fram där man får återkoppling av dom runt bordet).

Eftersom alla ger fyra lappar kommer alla få lika många lappar tillbaka, däremot kan ju någon få många lappar att skriva och någon väldigt få. (Om någon inte får någon lapp att skriva, kan det förstås bero på att hen är relativt ny, eller man kan förklara det med att den personen är så duktig på att ge positiv feedback i vardagen så att kollegorna inte är nyfikna på att få mer. ☺) Tydliggör att de inte kan lämna lappar till dig utan att det handlar om att träna sig på att ge positiv feedback till varandra i denna övning. Säg också att de har ca 15 minuter på sig att skriva, så de vet hur mycket de kan skriva till var och en för att hinna med. De får läsa feedbacken de får av andra efter att de har skrivit klart de lappar de har fått från andra.

Låt dom få några minuter att skriva in på reflektionsbladet i ruta 5 vad de tar med sig från återkopplingen de fick från kollegorna innan ni går vidare till nästa film.