

SAMMEN OM ●●●●●●●●▶



Titel

Det bæredygtige arbejdsliv

Afdeling/ lokation

Stab og udvikling, Institut for kommunikation og handicap, Socialområdet, Region Midt

Kontaktoplysninger

Gerd Hultberg

Gerd.hultberg@rm.dk

21179164

Involverede faggrupper

AC-medarbejdere, Administrative medarbejdere og teknisk service assistent



Formål

Formålet med dette projekt var at undersøge hvordan bevidsthed om dette felt, træning af egen regulering og en fælles bevidsthed om nervesystemets betydning, kan bidrage til til skabe en kultur hvor følelsesmæssige høje krav er en naturlig del af

arbejdslivet som om en del af vores opgave, vi kan møde og være i, med viden om hvordan det kan påvirke vores tilstand, og hvordan vi kan regulere vores tilstand, så vi bliver ved med at trives og kan være i sundt samspil og samarbejde med hinanden.



Tidshorisont

September 2025- maj 2026



Aktiviteter

Formøde x 2 i august 2025

Opstart september 2025 med konsulenter samt hele afdelingen

Øvelser mellem dag 1 og 2: Vejtrækning

Halv dag i oktober 2025 med hele afdelingen samt konsulenter

Øvelse: Makkerøvelser

Halv dag i november 2025

Deltagelse af konsulent op personalemøde

Øvelser. Makkerøvelser

Hel dag i december 2025

Øvelse: Implementering i hverdagen

Halv dag januar 2026 – afslutning og evaluering

Gruppeinterview med medarbejdere og produktion af øvelseskatalog

Webinar afholdt for hele socialområdet 30. april 2026

Evalueringsmøde med konsulenter og leder 13. maj 2026

► Titel Det bæredygtige arbejdsliv

► Udbytte og resultater

Medarbejderne har givet udtryk for at forløbet har givet fælles sprog og forståelse og skabt et praksisfællesskab i forhold til at bruge hjernepauser og konkrete øvelser til at skabe et bæredygtigt arbejdsliv.

Der er skabt fælles accept af øvelsernes værdi – så man ikke længe behøver at “gå på toilettet”, når der er behov for at trække vejret og afdelingen har fået skabt ny struktur for møder, der inkorporer det lærte. Derudover er der produceret et øvelsekatalog til fastholdelse af det lærte og videre formidling til andre.

På individniveau arbejdes, der med den viden og de metoder og værktøjer der bidrager til regulering, balance og et bæredygtigt (arbejds)liv.

Formidlingsmæssigt har projektet været præsenteret på den årlige Arbejdsmiljødrøftelse på Institut for Kommunikation Handicap.

Vi har afholdt et webinar for hele socialområdet og vi har gjort beskrivelse af forløbet samt øvelsekataloget tilgængelig på vores intranet

► Hvad gjorde vi?

Selv ansøgningen til projektet blev skrevet i samarbejde med arbejdsmiljørepræsentanten.

Vi bookede og fastlagde datoer for forløbet på et tidligt tidspunkt for at muliggøre deltagelse i en travl hverdag.

På vores første dag blev medarbejderne inddraget i fastlæggelsen af det endelig design, der blev afstemt forventninger. Vi har designet et forløb, hvor medarbejderne selv har skulle tage ansvar for arbejdet mellem gangene. Vi har haft fokus på et praksisorienteret forløb med fokus på at veksle mellem refleksion over det lærte øvelser samt et kontinuerligt arbejde med forankring både individuelt og i afdelingsfællesskabet.

Medarbejderne er kommet med input til nye måder at skabe rum til at arbejde hjernevenligt, møder og fællesskabet. De har givet feedback på øvelseskataloget. Der har været evaluering af forløbet, hvor alle deltog, et gruppeinterview samt medarbejderdeltagelse på webinaret.

► De bedste råd

Fra medarbejderne: En tydelig plan for forløbet og understøttelse af det lærte med plads til at man kan øve sig i mellem undervisningsgangene både som gruppe og individ

Der skal være plads til individuelle præferencer i anvendelse af øvelser og tilgang til, hvordan man vil arbejde med det

Fra leder: Når man vælger et forløb, der er eksplorativt er det vigtigt at tænke modstanden ind.

Tænk implementering og forskning ind løbende og overvej, hvordan nye medarbejdere onboardes.