

SAMMEN OM ●●●●●●●●▶



Titel

Temadag og workshop HjerneRo og kommunikation

Afdeling/ lokation

Regionshospital Nordjylland, Hjørring

Kontaktoplysninger

Britta Juul Lorentzen

Mail: brjul@rn.dk

Involverede faggrupper

TRIO grupper på hospitalet – dækker over alle faggrupper



Formål

1. Formål med arrangementet

Temadagen for hospitalets TRIO grupper og den efterfølgende eftermiddags-workshop blev gennemført med det overordnede formål at styrke det psykiske arbejdsmiljø i hospitalets TRIO-grupper.

Indsatsen skulle særligt støtte bedre kommunikation, give konkrete redskaber til stressreduktion samt udvikle konkrete redskaber til systematiske dialoger om psykisk arbejdsmiljø, individuelt såvel som i grupper.



Tidshorisont

Hel temadag i december 2025 og opfølgning i med halv dag i februar 2026. TRIO grupperne fik adgang til 6 afsnit podcasts de kunne høre i den mellemliggende periode.



Aktiviteter

Temadag: Oplæg om Hjerne-ro

Dagen blev indledt med et oplæg i HjerneRo ved Mindcamp, hvor deltagerne blev introduceret til teknikker til stressreduktion, øget nærvær og mental fokusering.

Oplægget gav konkrete metoder, som TRIO-grupperne kan anvende i deres daglige samarbejde, såvel som individuelt.

Workshops i kommunikation: Team arbejdsmiljø og trivsel faciliterede workshops med fokus på:

- Information og den svære kunst heri
- Kommunikation og Psykologisk tryghed

Workshopsene gav deltagerne praktiske øvelser og værktøjer til at styrke samarbejdsrelationer og kommunikative rutiner i TRIO'erne.

Workshop: HjerneRo

Den 3 timers opfølgningsworkshop havde fokus på begrebet "BYSYSNAPPING". TRIO-grupperne arbejdede med konkrete cases fra egen praksis og identificerede områder, hvor justeringer kunne reducere stress og i stedet styrke oplevelsen af kontrol og mening i arbejdet.

► Titel Temadag og workshop i HjerneRO

► Udbytte og resultater

Overordnede konklusioner

Temadagen og efterfølgende workshop styrkede deltagernes viden om stresshåndtering og egen mentale ro.

Kommunikationsworkshopsene gav TRIO'erne konkrete og anvendelige værktøjer.

Der blev udviklet værdifulde redskaber til systematisk dialog og håndtering af psykosociale risici.

Arrangementet bidrog generelt til øget klarhed, bedre samarbejde og en stærkere kultur omkring psykisk arbejdsmiljø.

Det sociale aspekt på dagene bidrog til styrket samarbejde på tværs af afdelinger i hospitalet

► Hvad gjorde vi?

Vi foretog en grundig afdækning af, hvilke områder der aktuelt havde det største behov for at blive styrket for at understøtte TRIO-gruppernes arbejde.

Målet var at udvikle indhold og metoder, som både var relevante og direkte anvendelige, så deltagerne kunne vende tilbage til deres afdelinger med konkrete værktøjer, der umiddelbart kunne implementeres i praksis.

For at sikre størst mulig effekt opfordrede vi til, at TRIO-grupperne deltog samlet. Det skabte et fælles afsæt, et fælles sprog og en fælles forståelse for de arbejdsmiljømæssige tiltag, hvilket øger sandsynligheden for, at redskaberne forankres og omsættes i den daglige drift.

Derudover prioriterede vi at skabe gode pauser og rum til uformelle samtaler. Dagen blev derfor tilrettelagt med tid til refleksion, faglig sparring og "networking" i rolige rammer.

Derudover sørgede vi for ordentlig forplejning, så deltagerne havde de bedste betingelser for at være til stede, få energi og få mest muligt ud af dagens aktiviteter.

► De bedste råd

Vi kan på det varmeste anbefale andre arbejdspladser at arbejde med temaet HjerneRO som et redskab til at styrke TRIO-gruppernes samarbejde og handlekraft.

Erfaringerne fra vores forløb viser, at arbejdet med HjerneRO ikke blot understøtter trivsel og mental robusthed hos den enkelte, men også styrker TRIO'ernes fælles fundament og deres evne til at håndtere udfordringer i praksis.

Det har været særligt værdifuldt, at deltagerne både har fået personlige, individuelle redskaber til at skabe ro, fokus og overskud i hverdagen, samt fælles metoder og værktøjer, som de umiddelbart har kunnet tage med tilbage til deres afdelinger og implementere i dagligdagen

Denne kombination har gjort det muligt at skabe en varig effekt, der rækker ud over selve temadagene og ind i det daglige arbejdsmiljøarbejde.