

Sparringsmodel til individuel trivselshåndtering

Interview – ca. 15 minutter

Fokuspersonen guides på vej via spørgsmål fra interviewereren om følgende temaer:

Det vitaliserende....

Situationer i jobbet, som især giver dig overskud og energi.

Det kan være dét, der gør dig glad, som føles meningsfuldt, er lærerigt, motiverende, givende for dig og andre osv.

- Hvad er det, der især er vigtigt for dig og får dig til at trives?
- Hvordan kan du styrke det i dit arbejdsliv, som netop er vitalt for dig?
-

Gode erfaringer med mestring.....

Situationer i jobbet, hvor du kan føle dig stresset eller presset – men hvor det alligevel lykkes at komme igennem på en OK måde.

- Hvad gjorde du eller andre, som hjalp dig til at mestre situationen?
- Hvad lærte situationen dig om dét, du skal være opmærksom på – og det du ønsker at ændre fremover?
- Hvad kunne være godt at gøre mere/mindre af?
-

Her og nu.....

Situationer der presser sig på her og nu og kalder på særlig opmærksomhed

- Hvad sker der?
- Hvordan kan presset mindskes her og nu – på længere sigt?
- Hvad har du brug for af hjælp for at det bliver realistisk og muligt at ændre dette?
- hvem kan støtte/hjælpe dig?
- Hvem skal have et praj/et vink med en vognstang?

I har som kolleger et særligt kendskab til hinandens arbejdsindhold og – vilkår. Det kan interviewereren netop benytte sig af ved at stille uddybende spørgsmål, herunder meget gerne undrende eller nysgerrige spørgsmål som: Er det altid sådan? Behøver det være sådan? Hvordan kan det være at...? Er det rimelige krav, du stiller til dig selv?

Refleksion – ca. 5 minutter

Efter fortællingen taler interviewer og lytter om det, de har hørt:

- Anerkend fokuspersonens indsats og fremhæv dét , I kan høre allerede er gjort og har været virksomt for at mindske stress.
- Hvad er det for ressourcer, I hører vedkommende har?
- Hvad er det, der gør ham/hende vital?
- Hvor er det vigtigt at være opmærksom?

Idéudvikling – ca. 10 minutter

Til sidst taler alle om:

- Hvilke ideer har I, der kan hjælpe fokuspersonen til at blive mere vital?
- Til at mestre eller forebygge stress?
- Til evt. at gøre noget i forhold til situationen her og nu?

Ud over at lytte efter ressourcer, muligheder og problemstillinger, der skal være mere opmærksomhed omkring, er det også lytterens rolle at holde øje med tiden.

www.perspektivgruppen.dk