

Psykologisk ilt i arbejdslivet

Et kursus om at understøtte trivsel i praksis

Formål

Som mennesker har vi nogle grundlæggende behov, der skal være til stede, for at vi kan trives.

Ud over de biologiske behov for f.eks. at trække vejret, er der også psykologiske grundbehov, der danner grundlag for vores sundhed og trivsel – også i arbejdslivet.

Hvad disse behov består af, hvordan den enkelte og fællesskabet spiller sammen i en højere enhed, og hvad der driver vores motivation for en god arbejdsplads, er klart og enkelt beskrevet af professor i psykologi Jan Tønnesvang. Han har udviklet Vitaliseringspsykologien og en unik samtalemodel – Vitaliseringskompasset, en model der kan støtte både den enkelte og arbejdspladsens trivsel.

Udbytte

- Du får indsigt i de psykologiske grundbehov, der er en forudsætning for, at mennesker i deres arbejdsliv trives, og at organisationens arbejdsmiljø styrkes.
- Du lærer at bruge Vitaliseringskompasset som undersøgelsesmodel og dialogværktøj.
- Du lærer, hvordan du gennemfører en befordrende samtale med dine medarbejdere eller dine kolleger. Samtalemodellen kan benyttes til MUS-samtaler, omsorgssamtaler eller kollegial coaching

Målgruppe

Deltagere med en ledelsesrolle, hvor der vil være fokus på medarbejderes trivsel.

Individuelle deltagere, der er interesserede i at styrke egen og kollegers trivsel.

Form

Undervisningen er en vekselvirkning mellem oplæg, individuelle refleksionsøvelser og samtale-øvelser.

Som deltager skal man være indstillet på at drøfte både egen og andres trivsel.

Temaer

- Introduktion til psykologiske grundbehov, vitaliserende miljøer, Psykologisk ilt og Vitaliseringskompassets fire dimensioner: Autonomi, mestring, mening og tilhør.
- Øvelse: Hvordan ser mit Vitaliseringskompas ud?
- Introduktion til samtalemodel og dialogteknikker
- Øvelse: Samtaler om det personlige Vitaliseringskompas – og hvad der skal til for at skabe mere vitalitet i arbejdslivet

Omfang

Heldagskursus. Der er plads til max 20 deltagere.

Kontakt

Susi Trolle - ring på 50 91 40 51 - skriv til susi.trolle@gmail.com