

Starte

Starte er et arbeidsmøte for HMS-gruppen hvor vi skal bli kjent med Oss og vårt. Vi skal reflektere over arbeidsmiljø og HMS-gruppens rolle, planlegge prosessen med Oss og vårt og forberede første verksted.

Målet er å få en felles forståelse av Oss og vårt, ha en plan for gjennomføring med fordeling av ansvar og være klar til gå i gang med personalet.

Sjekkliste før Starte

- Skriv ut:
 - Introduksjon_til_Oss_og_vårt.pdf**, én til hver deltaker.
 - Starte_veileder.pdf** én til hver deltaker.
 - Starte_arbeidsark.pdf** ett eksemplar.
- Skriv inn klokkeslett i **kjøreplanen**.
- Ta med post-it-lapper, blanke A4-ark og penner.



Kjøreplan

Totalt 3 timer

20 min

Kl. _____

Bli kjent med Oss og vårt

- Les **Introduksjon til Oss og vårt** sammen eller hver for dere.
- Bruk et par minutter til å dele deres første tanker og spørsmål.

30 min

Kl. _____

Snakk om arbeidsmiljø

- Ta frem arbeidsarket **Arbeidsmiljø** og fyll det ut sammen.

30 min

Kl. _____

Snakk om roller og samarbeid

- Ta frem arbeidsarket **Roller og samarbeid** og fyll det ut sammen.

10 min

Kl. _____

Ta en pause



30 min

Kl. _____

Lag en fremdriftsplan

- Fyll ut **Fremdriftsplan** sammen. Sett opp datoer for verkstedene og for planleggingsmøtene mellom verkstedene.
- Fyll ut datoene i **Vi skal i gang med Oss og vårt**, som skal deles med personalet.

10 min

Kl. _____

Planlegg introduksjon til personalet

- Gå gjennom **Tips for å introdusere Oss og vårt til personalet**.

15 min

Kl. _____

Bli trygg på å lede verkstedene

- Gå gjennom **Tips for å lede verksteder** og diskuter.

35 min

Kl. _____

Forbered Utforsk-verkstedet

- Gå gjennom sjekklisten i **Planlegg første verksted** og fordel ansvar.

Tips for å introdusere Oss og vårt til personalet

- Informer om Oss og vårt på et personalmøte. Bruk gjerne **introduksjonen til Oss og vårt** som et utgangspunkt. Fortell hva som skal skje når.
- Send en e-post til alle ansatte, bruk gjerne teksten på denne siden.
- Heng opp **Vi skal i gang med Oss og vårt** på et sted som er synlig for alle.

Forslag til e-post:

Emnefelt:

Oss og vårt: vi skal jobbe med arbeidsmiljø

Tekst:

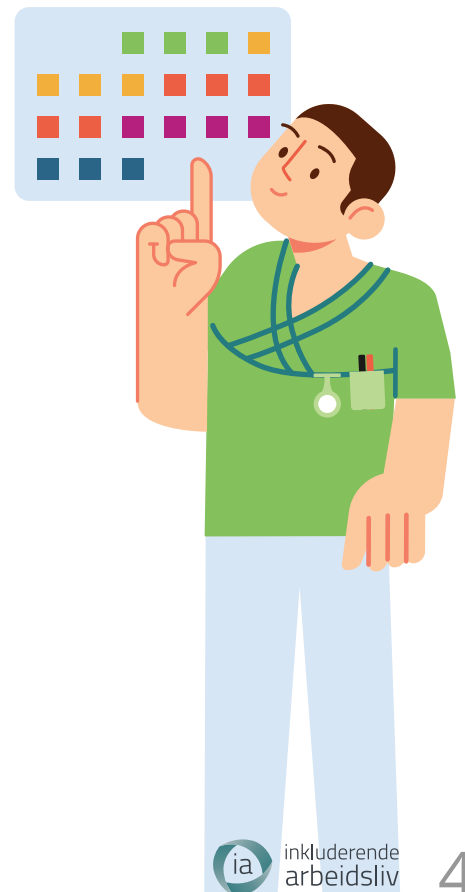
Vi skal nå i gang med Oss og vårt, en annerledes og engasjerende måte å jobbe med arbeidsmiljø på.

Vi skal jobbe sammen i verksteder, altså kreative arbeidsmøter. Her skal vi bruke Oss og vårt til å sette ord på utfordringene vi opplever i hverdagen hos oss, og sammen skape og prøve ut løsninger på det vi selv synes er viktigst å jobbe med.

Som deltaker bidrar du med ideer og refleksjoner, både individuelt og i fellesskap. Alle oppgaver vil bli beskrevet grundig av verkstedleder. Du vil få en mer detaljert e-post med informasjon før hvert verksted. Det henger også en plakate på **XXX** med mer informasjon om verkstedene.

Vi gleder oss til å sette i gang sammen!

Med vennlig hilsen
HMS-gruppa



Tips for å lede verksteder

Et verksted er et kreativt, tidsstyrt arbeidsmøte med et klart formål. Den strukturerte måten å jobbe på kan være uvant for både deltakerne og dere som skal lede verkstedene. For å lage en god opplevelse for alle, er det lurt å lese gjennom tipsene under.

Tips for gode forberelser

- Les veilederen og arbeidsarkene før hvert verksted.
- Det er lurt å bruke eksisterende møtepunkter til verkstedene, for eksempel personalmøter. Hvis det er mulig, kan dere også sette opp egne møter, for at det ikke skal gå for lang tid mellom verkstedene.
- Motstand er normalt når man jobber med endring. Diskuter i HMS-gruppen hvordan dere kan håndtere motstanden på en konstruktiv måte.
- Alle kan være med i neste verksted selv om de ikke var med på forrige. For å inkludere alle, start verkstedene med å oppsummere forrige verksted.
- Ta kontakt med en hjelper hvis dere trenger støtte, eller hvis det dukker opp vanskelige situasjoner. Hjelpere kan være IA-rådgivere, HR- eller HMS-rådgivere i kommunen eller i bedriftshelsetjenesten.

Lag et trygt rom for godt samarbeid

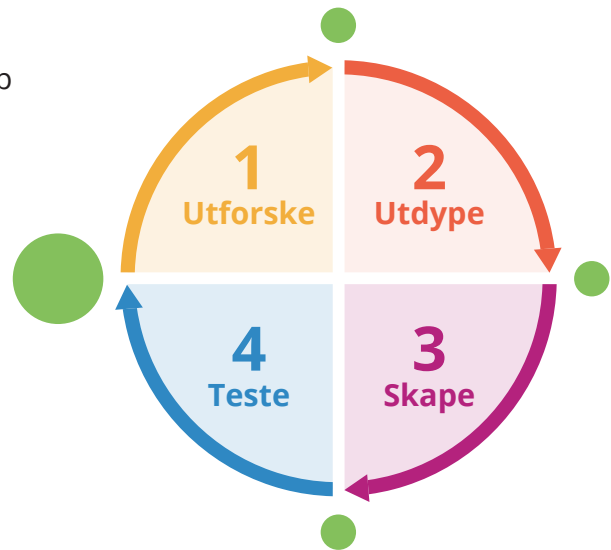
- Minn deltakerne på at alle meninger er verdifulle, og at vi skal ha respekt for hverandres opplevelser.
- Fortell på starten av verkstedet at det er begrenset tid til hver oppgave, og at verkstedsleder kanskje vil måtte avbryte for å holde tiden.
- Sørg for at alle slipper til og at alle blir hørt.
- Spør for å forstå heller enn å rette pekefinger.
- Still oppfølgingsspørsmål for å forstå et innspill eller forslag bedre.
- Ofte er det lurt å stille spørsmål fra deltakerne tilbake til gruppen, heller enn å svare selv.

Dokumentér det som kommer frem

- Lag en enkel rutine for å dokumentere innspillene fra verkstedene, gjerne digitalt.

Planlegg første verksted

HMS-gruppen møtes mellom hvert verksted. I disse møtene skal dere oppsummere verkstedet dere nettopp har gjort og planlegge neste verksted.



Planlegg første verksted

- Les gjennom **veilederen** og **arbeidsarkene** sammen.
- Bli enig om hvem som skal lede verkstedet.
- Skriv inn klokkeslett i **kjøreplanen**.
- Send invitasjon til alle som skal delta i verkstedet.

Retts før neste verksted

- Skriv ut:
 - Utforske_arbeidsark_individuell.pdf** én til hver deltaker.
 - Utforske_arbeidsark_gruppe.pdf** én til hver gruppe.
- Teip tre blanke A4-ark til arbeidsarkene **Dette er bra** og til **Dette er utfordrende** for å lage to store arbeidsark.
- Verkstedleder tar med **veilederen** med ferdig utfylt kjøreplan.
- Sjekk at dere har nok post-it-lapper og penner.

Et generelt tips før dere går i gang: Hvert verksted i Oss og vårt har en kjøreplan. Dere trenger ikke følge tidsangivelsene til punkt og prikke, så lenge dere får gjort alle oppgavene før dere går videre til neste verksted.