

# Utforske

I dette verkstedet skal vi snakke om hvordan vi har det på jobb. Alle skal få sette ord på opplevelser som påvirker arbeidsmiljøet vårt, og hva som er viktig for å ha det bra i jobbhverdagen.

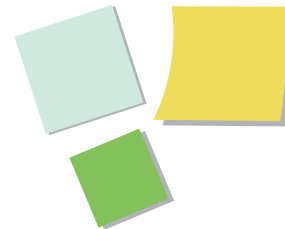
Målet er å snakke åpent om både det som er bra og det som er utfordrende på jobb. Vi skal jobbe videre med utfordringene i neste verksted.



# Tips for verkstedet

## Skrive gode lapper

I verksteder skriver vi ofte korte setninger på post-it-lapper. For at lappene skal kunne forstås av andre også etter møtet, må deltakerne skrive hele setninger, én på hver lapp. For eksempel: setningen "Kolleger gir skryt og fine tilbakemeldinger på jobben man gjør" fungerer bedre enn "God kommunikasjon".



## Tenke selv – tenke sammen

Som regel er det flere måter å forstå noe på, og det er ofte mange gode ideer som ikke kommer frem fordi "fasitsvaret" blir etablert for fort. Gjennom å skrive for seg selv først og deretter diskutere som gruppe, sikrer vi at alle får sagt sine ideer og tanker, ikke bare de som lettest tar ordet.



## Prikkestemming

Denne øvelsen hjelper deltakere å ta avgjørelser i fellesskap. Hver deltaker får tre stemmer, deltakerne stemmer ved å sette en prikk på lappene de mener er viktigst å gå videre med. Det er lov å sette flere av prikkene sine på én lapp. Lappene med flest prikker går videre. For å unngå påvirkning er det lurt at alle stemmer samtidig, ikke etter hverandre en og en.



## Kvantitet over kvalitet

Når vi kartlegger er det viktig å bruke prinsippet "kvantitet over kvalitet". En vanlig feil mange gjør er å begrense seg selv når de skriver. I stedet er det bedre å skrive litt for mye, og først etterpå løfte frem det som er mest relevant og viktig. Legg gjerne frem flere post-it-lapper enn dere tror at dere trenger, da blir det lettere å forsyne seg og slå seg løs.



# Kjøreplan side 1 av 2

Totalt 2 timer

## Før verkstedet

Organiser bord og stoler gruppevis. Legg fram post-it-lapper og penner.

### 10 min

Kl. \_\_\_\_\_

## Oppstart

- Ønsk velkommen og fortell kort hva som skal skje på Utforsk-verkstedet. Du kan ta utgangspunkt i teksten på første side i veilederen.

### 15 min

Kl. \_\_\_\_\_

## Tenk over egen jobbhverdag

- Del ut arbeidsarket **Jobbhverdagen**, ett til hver deltaker.
- Be deltakerene reflektere over spørsmålene på egenhånd, og fyller inn svar i hvert av feltene på arket.

### 25 min

Kl. \_\_\_\_\_

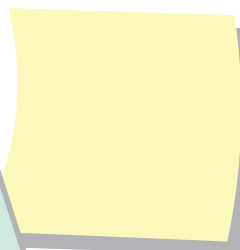
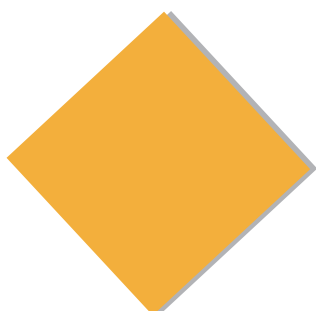
## Snakk om det som er bra

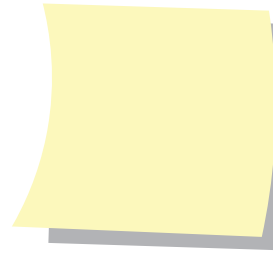
- Gi hver gruppe ett eksemplar av arbeidsarket **Dette er bra**.
- Be deltakerene først tenke på egenhånd over hvordan ting gjøres i dag. Svarene skrives tydelig og i hele setninger. Ett svar per post-it-lapp.
- Be deltakerne fortelle gruppen hva de har skrevet og plassere lappene på arbeidsarket slik at alle kan se dem. Diskuter, og legg til flere lapper når det dukker opp nye tanker.

### 10 min

Kl. \_\_\_\_\_

## Ta en pause





25 min

Kl. \_\_\_\_\_

## Snakk om det som er utfordrende

- Gi hver gruppe ett eksemplar av arbeidsarket **Dette er utfordrende**.
- Be deltakerne første tenke på egenhånd over hvilke utfordringer de opplever. Hvilke rutiner, praksiser eller hendelser påvirker ansatte og gjør arbeidsmiljøet dårligere? Svarene skrives tydelig og i hele setninger, ett svar per post-it-lapp.
- Be deltakerne fortelle gruppen hva de har skrevet og plassere lappene på arbeidsarket slik at alle kan se dem. Diskuter, og legg til flere lapper når det dukker opp nye tanker.

5 min

Kl. \_\_\_\_\_

## Velg utfordringer å jobbe videre med

- Be deltakerne stemme på hvilke utfordringer det er viktigst å gå videre med ved å sette en prikk ved dem. Alle stemmer samtidig. Hver deltaker har tre prikker. Det er lov å sette flere prikker ved én lapp.

15 min

Kl. \_\_\_\_\_

## Del med de andre gruppene

- Be hver gruppe fortelle om utfordringene som har fått stemmer i deres gruppe. Sørg for at alle gruppene får dele like mye. Det er fint om de bygger videre på hverandres innspill og stiller hverandre spørsmål.

15 min

Kl. \_\_\_\_\_

## Avslutt verkstedet og informer om veien videre

- Oppsummer hva dere har gjort og kommet frem til i verkstedet og takk for innsatsen. Diskuter hvordan dere synes at verkstedet har gått.
- Fortell om veien videre: I neste verksted, Utdype, jobber deltakerne videre med utfordringene de har stemt på: hvorfor de oppstår, og hva de fører til.

5 min

Kl. \_\_\_\_\_

## Dokumentér

- Ta bilde av arbeidsarkene **Dette er bra** og **Dette er utfordrende** som ble fylt ut i verkstedet. Sørg for at teksten i bildet er lesbar. Ta vare på arbeidsarkene til neste verksted.

# Planleggingsmøte

## mellom Utforske og Utdype

Etter verkstedet skal HMS-gruppen ha et eget møte for å oppsummere Utforske og forberede Utdype.

Møtet består av tre deler:

### Hvordan gikk det?

Bruk første del av møtet til å snakke om hvordan verkstedet gikk. Basert på det dere har erfart, er det noe dere ønsker å gjøre annerledes i neste verksted?

### Dokumentér

Det er lurt å dokumentere resultatene fra verkstedet digitalt før neste verksted. Bli enige om hvem som skal gjøre dette.

### Planlegg neste verksted

Bruk gjerne sjekklisten under.

- Les gjennom **veileder** og **arbeidsark** for Utdype-fasen sammen.
- Bli enig om hvem som skal lede verkstedet.
- Skriv inn klokkeslett i **kjøreplanen**.
- Send invitasjon til alle som skal delta i verkstedet.

### Retten før neste verksted

- Skriv ut **Utdype\_arbeidsark.pdf** ett sett til hver gruppe.
- Teip sammen arkene til **Utdypingsvifte**, ett sett per gruppe.
- Verkstedleder tar med **veilederen** med ferdig utfylt kjøreplan.
- Husk å ta med arbeidsarkene **Dette er utfordrende** fra forrige verksted.
- Sjekk at dere har nok post-it-lapper og pinner, og ta med teip.

