

# Skab psykologisk tryghed



**MÅLGRUPPE**  
Arbejdsgruppen

**TID**  
2 timer

## STEP 1: SE FILM OM PSYKOLOGISK TRYGHED

## STEP 2: DIALOGKORT – DRØFTELSE AF DEN GODE KOLLEGASTØTTE

Klip dialogkortene på næste side ud, og læg dem på bordet foran jer. Brug drøftelserne til at blive bevidste om, hvordan jeres arbejdspladskultur er. Det er vigtigt at fokusere på forbedring.

# Dialogkort

**1** Hvilken kultur har I for at dele informationer?

**5** Hvilken kultur har I for at være nysgerrige over for hinanden?

**2** Hvilken kultur har I for at støtte hinanden, når I har travlt?

**6** Hvilken kultur har I for at opsøge og efterspørge feedback?

**3** Hvilken kultur har I for at sparre om fejl og svære opgaver?

**7** Hvilken kultur har I for at fortælle om belastninger på arbejdet?

**4** Hvilken kultur har I for at tale højt om det, der ikke fungerer?

**8** Hvilken kultur har I for at være rummelige over for forskellige perspektiver?

### STEP 3: HVAD KAN FREMME OG HÆMME DEN PSYKOLOGISKE TRYGHED?

- Lav øvelsen i mindre grupper.
- Vælg en referent, der noterer forslag ned løbende på en tavle eller en flipover, som alle kan se.
- Grupperne fremlægger derefter deres refleksioner og drøftelser for hinanden.
- Formålet er at give deltagerne mulighed for at dele deres tanker og erfaringer på tværs af grupperne og få drøftet, om refleksionerne giver anledning til nye handlingsmuligheder i afdelingen.

|  |  |
|--|--|
| Hvilke hæmmende faktorer for psykologisk tryghed oplever I i jeres virksomhed, og hvilke negative konsekvenser har de? | Hvilke hæmmende faktorer for psykologisk tryghed oplever I i jeres virksomhed, og hvilke positive konsekvenser har de? |
| Notér:   | Notér:   |

## STEP 4: HANDLINGER, DER KAN FORBEDRE DEN PSYKOLOGISKE TRYGHED

| NIVEAUER  | HANDLINGSFORSLAG |
|---|------------------|
| <b>INDIVIDUELT NIVEAU</b><br>Hvad kan jeg selv gøre i hverdagen for at højne den psykologiske tryghed i vores afdeling? |                  |
| <b>GRUPPENIVEAU</b><br>Hvad kan vi kolleger i fællesskab gøre for at højne den psykologiske tryghed i vores afdeling?   |                  |
| <b>LEDELSESNIVEAU</b><br>Hvad kan ledelsen gøre for at højne den psykologiske tryghed i vores afdeling?                 |                  |
| <b>HVORNÅR FØLGER VI OP PÅ PROCESSEN?</b>   |                  |