



En kulturskabende workshop der sætter fokus på dialog om, hvad et sundt arbejdsliv er. Workshoppen udvider perspektivet på belastning og kobler arbejdslivet og privatlivet til en helhed. Gennem åben dialog legitimeres det at være opmærksom på sig selv i et sundt arbejdsliv, og workshoppen fungerer derfor forebyggende i forhold til overbelastninger – i arbejde og privat. Det moderne arbejdsliv handler om mere end blot en kilde til indtægter. Det handler i særlig grad om at skabe sig identitet og mening i hverdagen. Forhold der i dag kan være under pres, og som betyder, at den enkelte skal være sig meget bevidst om, hvilken betydning arbejde og privat skal have, og hvordan man vælger at forholde sig i sit arbejde og privat.

Indhold

- Oplæg om belastninger / reaktioner og fokus på tre væsentlige faktorer der påvirker trivsel i arbejdet.
- Dialog og refleksioner i mindre grupper om trivselsfaktorernes betydning i jobbet og hvordan de kan befordres.
- Individuel refleksion over arbejdsværdier.
- Oplæg om balance mellem arbejde / privat og hvad det mon er.
- Gruppearbejde om hvad balance mellem arbejde og privat udgør.
- Fælles dialog om balancen mellem arbejde / privat.

Formål

- Udvide perspektivet på hvilke forhold der medvirker til et sundt arbejdsliv.
- Lade den enkelte få mulighed for at reflektere over sit personlige forhold til et sundt arbejdsliv.
- Gøre deltagerne bevidste om hvad balance i tilværelsen er for dem.
- Gennem dialog at påvirke en fælles kultur og dermed gøre det legitimt at være sig et sundt arbejdsliv og sin balance mellem arbejde / privat bevidst.
- Lade deltagerne reflektere over hvorfor det er vigtigt at opnå balance mellem arbejde / privat.

Form

- Halv dags workshop f.eks. fra 8:30 – 12:00.
- Max. 24 deltagere.
 - Enten fra samme afdeling – hvilket giver en kulturpåvirkende workshop.
 - Eller som gruppe samlet fra forskellige afdelinger og fra samme fagområde – hvilket giver en fagidentitets samlende workshop.
- Workshoppen tager afsæt i oplæg, hvorefter det er deltagerne, som i høj grad bidrager gennem dialog i grupper og refleksion.
- Som udgangspunkt afholdes kurset på Stenager 2 i Sønderborg. Der er mulighed for at afholde kurset i virksomheden efter nærmere aftale.

Pris

- DKK 6.900,- ekskl. moms inkl. lokaler og kaffe/the/kage.