

TRIVSEL OPLEVES

FORSKELLIGT OG BETYDER MEGET FOR VÆKSTEN

■ AF LONE CARMEL, RELAZION

CASE:

Steffen arbejder som salgschef i en større virksomhed. Han får gradvis mere arbejde, da virksomheden vækster. Han begynder at sove dårligt om natten, tænker kun på arbejde, når han har fri, får hovedpine og husker dårligere, end han plejer. Der er kommet ubalance i hans arbejde og privatliv. Han mister energien og får mistrivsel.

Som trivselsrådgiver i firmaet relazion har jeg gennem mange år hjulpet med trivsel i private og offentlige virksomheder. Manglende trivsel medfører oftest tab af social kapital, virksomhedens sammenhængskraft, som er afgørende for organisationens effektivitet. Trivsel handler oftest om udfordringer med relationer og kommunikation.

Steffen fik hjælp og redskaber via samtaler

Han fandt sine egne grænser for, hvornår det er i orden at sige nej til arbejde, fordi man har nok i forvejen. Ofte kan andre ikke gætte, hvad du har liggende. Endvidere at mails ikke behøver besvares hele tiden, samt at man ikke altid skal have et svar parat, når nogen spørger, eller være konstant til rådighed. Man kan sige "det må jeg tænke over" eller "jeg må vende tilbage om lidt".

Jeg mødtes med teamet, hvor vi talte om trivsel. Det mandede ud i, at teamet lavede fælles aftaler om:

1. Timer med arbejdsro uden telefonsnak
2. Overblik over symptomer på mistrivsel, så kollegerne fremover kunne spotte det hos sig selv og hinanden
3. Åben kommunikation og lytning har stor betydning for alle.
4. Farvede kort. Rødt betyder vil ikke forstyrres, gult: Må gerne forstyrres, hvis det er meget vigtigt. Grønt: Det er ok at blive afbrudt.



Husk selv at sige fra, når du har for travlt, lyder opfordringen fra Lone Carmel til virksomhedernes medarbejdere.

Skab balance i livet

Brug tre følgende små refleksionsøvelser til at få mere energi og bedre balance i dit liv:

1. Hvad er din største motivation – på job og hjemme? Går du efter den? Hvis ikke, hvad forhindrer dig?
2. Hvad giver dig energi og overskud? Gerne mindst tre punkter under hvert af følgende punkter: Dig selv, familie, arbejde. Hvad skal der til for at komme i gang med de punkter, som du ikke gør i dag?
3. Tegn en cirkel og tænk den som et døgn. Hvad bruger du tiden på? Skriv ind i cirklen. Er det godt, eller skal du ændre på noget?

UngeGuiden

ÅBNER MANDAG 2. SEPTEMBER

Mandag d. 2. september 2013 åbner Roskilde Kommune i samarbejde med UU Roskilde-Lejre UngeGuiden, der skal hjælpe unge i Roskilde, som er fyldt 18 og under 30 år videre med uddannelse og job.

UngeGuiden består af medarbejdere fra Jobcentret og vejledere fra UU, hvor unge kan få vejledning i valg af uddannelse, blive guidet videre, hvis de står uden job, få råd og vejledning i forhold til økonomi og mulighederne for at søge kontanthjælp.

Åbningen af UngeGuiden fejres på behørig vis med et åbent hus arrangement tirsdag 3. september i nye flotte lokaler på Roskilde Handelsskole, Bakkesvinget 67. Her vil borgmester Joy Mogensen, Beskæftigelsesudvalgsformand Evan Lynnerup og UU's bestyrelsesformand Mette Truesen holde taler.

