



Arbejdsglæde og trivsel

Store praksisdag, Region H

Randi Juul-Olsen
Konsulenthuset Cubion
25. maj. 2023

Trivsel og arbejdsglæde

- Både **trivsel og arbejdsglæde** er udtryk for et velbefindende, der giver det enkelte menneske følelsen af overskud, gåpåmod, handlekraft og glæde ved livet
- **Trivselsbegrebet** dækker både over mentale, sociale og fysiske forhold – og går ofte på tværs af privat- og arbejdsliv.
- **Arbejdsglæde** – mange ting der betinger det fx arbejdspress, oplevelsen af meningsfuldhed, indflydelse på eget arbejde, krav til arbejdet, kvalitet i arbejdet

Arbejdsglæde kræver bevidsthed OG ledelse!

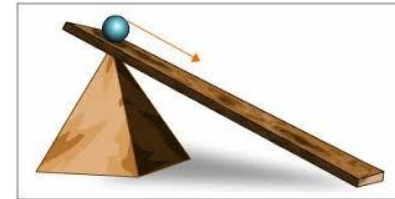
Glæde og
trivselssporet



Hvordan holder man sig på dette spor??



Skråplan
Advarselssignaler



Hvordan undgås
dette?

*Opretholdelse, styrkelse eller
tab af arbejdsglæde er oftest
resultatet af **langstrakte**
processer*



Stress, depression,
udbrændthed,
depersonalisering

Hvorfor fokus på trivsel og arbejdsglæde?

- Læger er den faggruppe, der har det højeste arbejdstempo (*NFA rapport 2018)
- Iflg. samme rapport fra 2018 er læger placeret som nr. 2 i faggrupper med mest stress oplevet indenfor de seneste 2 uger.
- Klinikens kerneopgave er *ikke* at lægen og personalet skal trives og have høj arbejdsglæde
- *Men*: Trivsel og arbejdsglæde er bl.a. en vigtig forudsætning for 'godt patientarbejde'.
- Arbejdet med patienterne i klinikken indebærer en række potentielle risici

Indbyggede jobrisici

- Enhver patient har en berettiget forventning om at blive mødt som det menneske han/hun er – ikke som et nr., et organ eller som en diagnose.
- Dette møde fordrer at I lægger noget af jer selv og jeres ‘sjæl’ ind i hvert eneste møde
- Læge-patient-forholdet er af en særlig ømfindtlig og sart natur. Der er en asymmetri indbygget i læge-patient-relationen med et ansvar for mennesker i deres sårbarhed – og med risiko for at ‘glemme sig selv’

Hvorfor er emnet vigtigt?

- For **personen selv** (tab af livskvalitet, skyld- og skamfølelse, nedsat overskud til kontakt og faglig udvikling, reduceret effektivitet...)
- For **patienterne** (oplevelse af ikke at blive mødt, ringere faglig kvalitet, fejl og forglemmelser...)
- For **kolleger og medarbejdere** (dalende ledelses- og samarbejds-kvalitet, dræn i den relationelle kapital, ekstra arbejdsbelastning, tvivl og usikkerhed...)
- For **nære pårørende** (dalende bidrag, afmagt, tæring på relationel kapital...)
- For **samfundet**: Øgede sundhedsudgifter. Tab af arbejdskraft. Afledte omkostninger.

Din trivsels- og arbejdsglæde kurve

- Tegn din kurve over dit trivsels- og arbejdsglædeniveau, som de har været det seneste år.
- Sæt nogle stikord på de steder, hvor kurven ændrer retning (opad eller nedad).
- Hvordan slutter kurven – opadgående eller nedadgående eller stabil?

Min trivsel og arbejdsglæde det seneste år

Høj positiv energi – entusiasme – engagement – høj grad af arbejdsglæde = + 10

Rimelig ok – men lidt la la

Energiforladt – stresset – modløs – mistrivsel (= - 10)

1 år siden

½ år siden

I dag

Drøftelse med afsæt i kurven

- Hvad giver dig energi – og arbejdsglæde – når du er i klinikken?
- Hvad kan dræne dig for energi – og arbejdsglæde- når du er i klinikken?



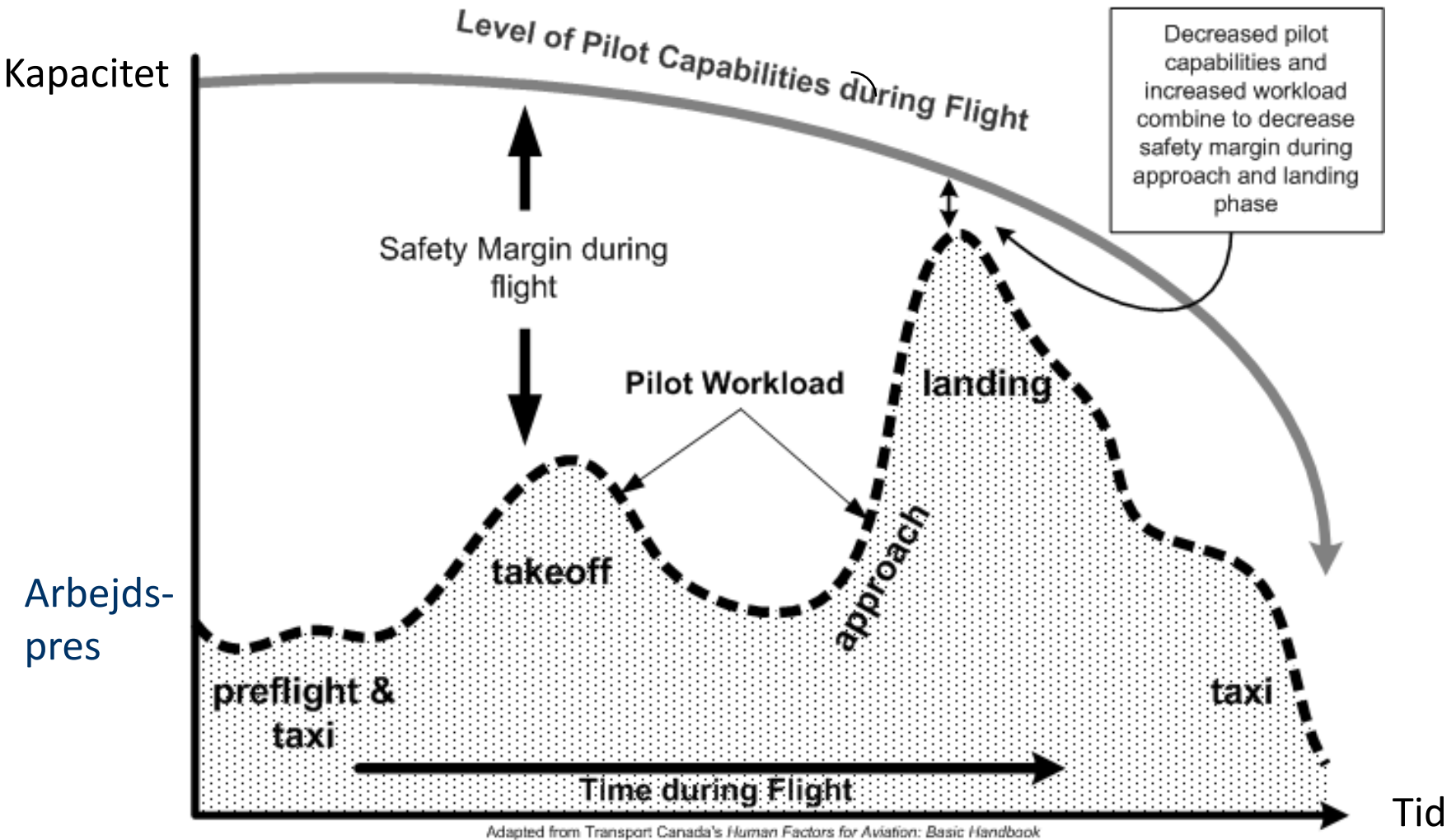
What to do??
Et arbejdsliv i balance...



Flere tilgange

- **Anerkende at arbejdsglæde og trivsel er vigtige bundlinjer**
- **Kan vi organisere og effektivisere os ud af noget af arbejdspresset?** (opgaveglidning, uddelegering, ændrede arbejdsgange, organisering, planlægning mm)
- **Hvordan kan vi arbejde med at styrke vores mentale kapacitet?** (lære at navigere i arbejdspresset, egenomsorg, kollegial støtte mm)
- **Hvordan kan vi forebygge udbændthed?** (passe på hinanden i praksis, gode formelle og uformelle møder, kulturen, invester i relationer)

Energikapacitet vs. jobkrav



Full Engagement Theory*

- Hvor kommer energien fra?
- Hvordan økonomiserer jeg med min energi?
- Hvordan tanker jeg bedst op?
- Hvordan vedligeholdes/styrkes ens resiliens (= modstandsdygtighed)?



**The power of full engagement. Jim Loehr og Tony Schwartz)*



Full Engagement Theory

**Mental
energi**

**Fysisk
energi**

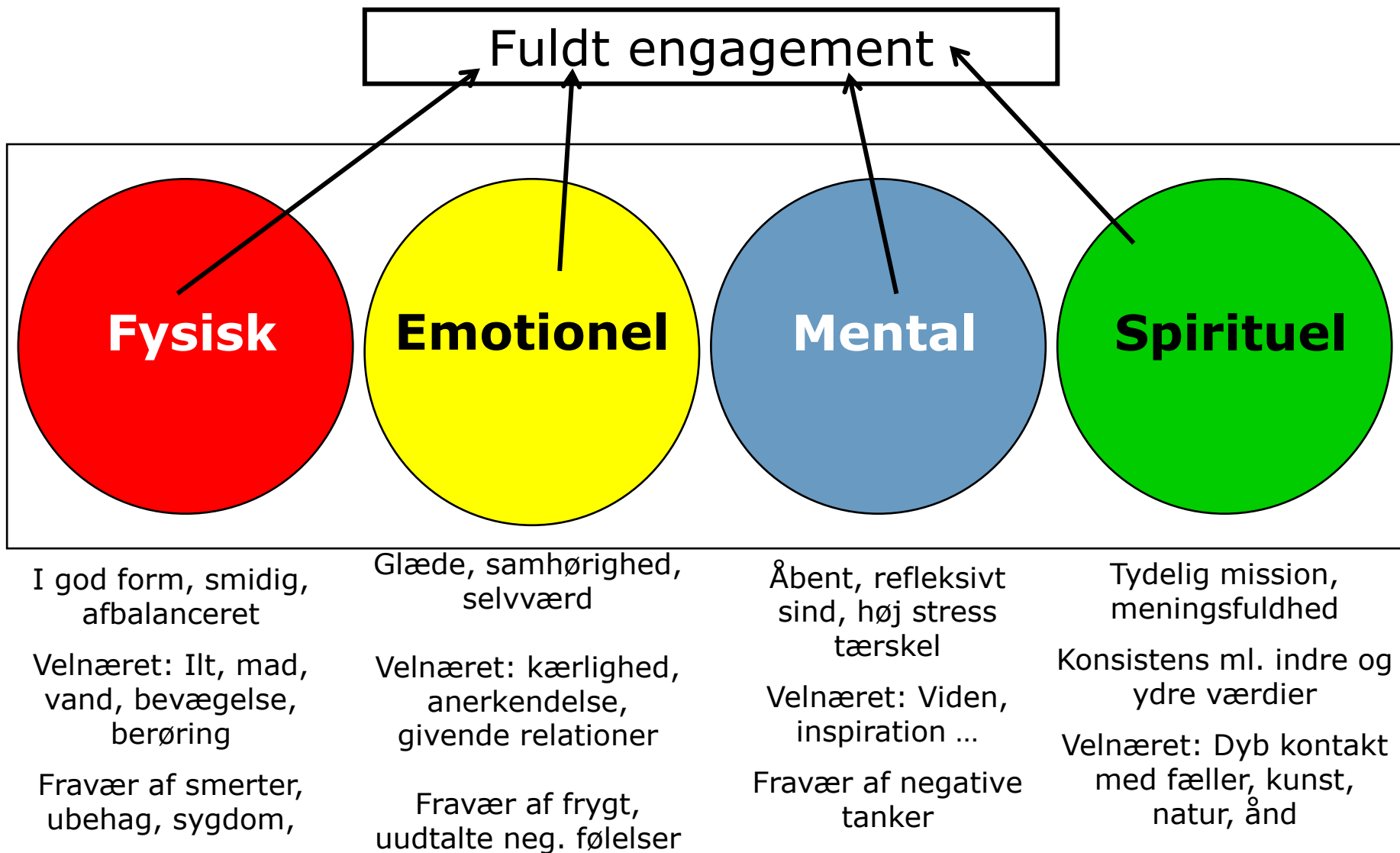


**Følelses-
mæssig
energi**

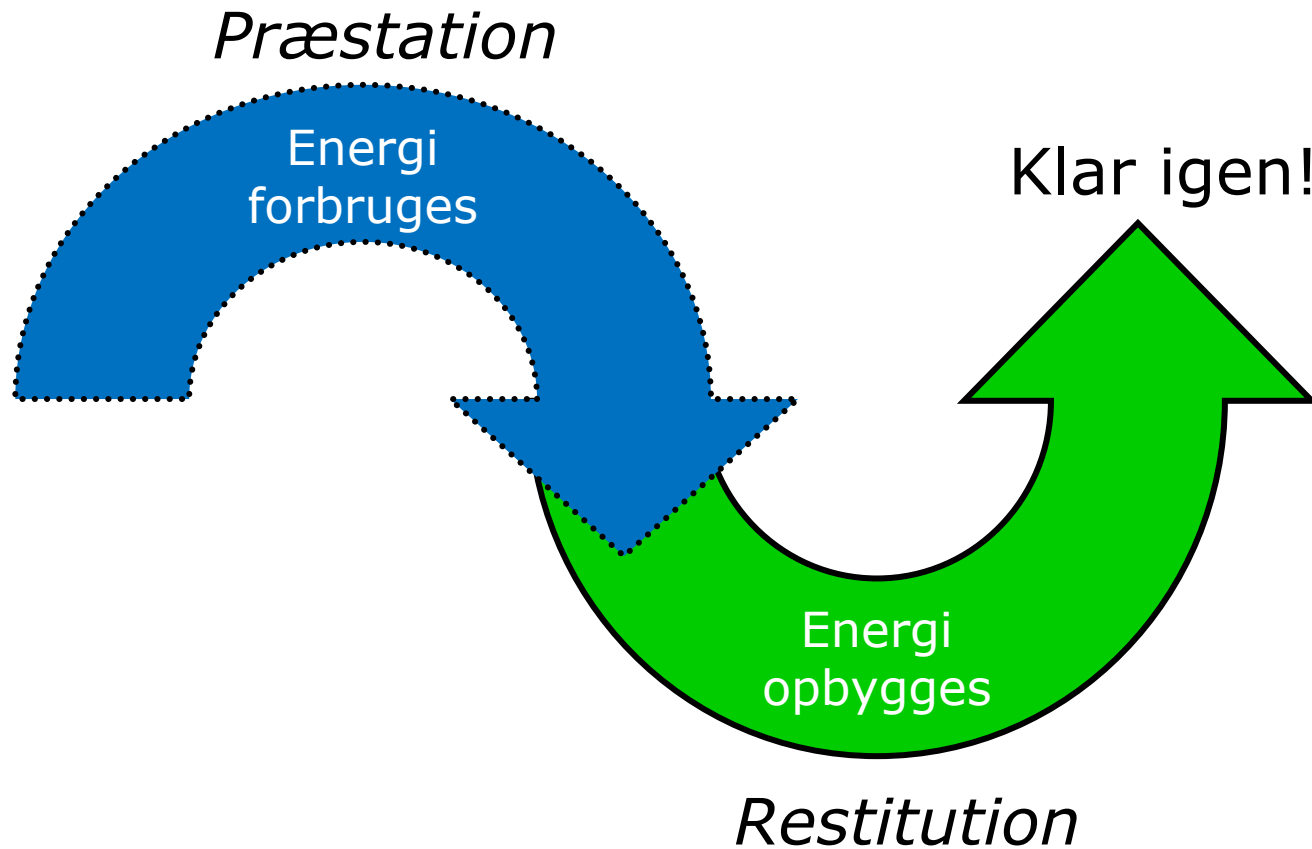
**Spirituel
energi**

**Din energi skabes i et
samspil mellem
4 energistrømme**

Energiens kilder: Robuste og velnærede 'batterier'



Overordnet balance



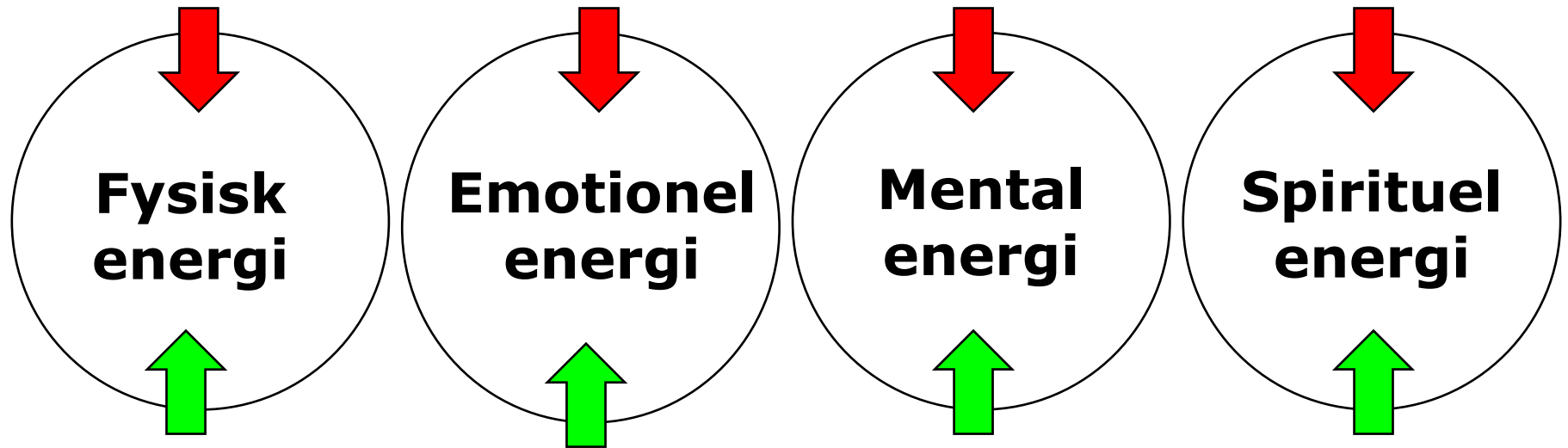
Timebasis – dagsbasis – ugebasis – årsbasis – livsbasis

Dosering af energi

Batteri	Bruges når du	Overbruges , når du
Det fysiske	Lever, arbejder, holder dig vågen, oprejst...	Pisker den fremad, Går syg på arbejde Overtræner
Det emotionelle	Indlever dig, relaterer, lytter, bærer over med, doserer egne følelser	Tager dig af for meget Overinvolverer dig Bærer på for meget
Det mentale	Når du koncentrerer dig, fokuserer, fordyber dig, tænker dig om, tænker nyt, løser problemer....	Når du bekymrer dig, lader dig forstyrre, tænker defensivt, arbejder for længe
Det spirituelle	Udviser mod, kæmper for din 'sag', udviser dybtfølt engagement og vedholdenhed	Indgår for 'slidsomme' kompromisser, ignorerer dine værdier Facaderæs 😊 😊 😊 LOL, Ha-ha

Dosering og restitution

Mine dårlige vaner (mht. anvendelse og restitution):



Mine gode vaner (mht. anvendelse og restitution):

Samtaler om energihåndtering

1. Hvilke **gode vaner** har du mht dosering af din energi og mht din optankningspraksis.
2. Hvilke **dårlige vaner** har du mht dosering af din energi og mht din optankningspraksis.
3. Hvor vil du kunne/skulle sætte ind for at optimere balancen mellem din præstation og din restitution?
4. Hvor ser du muligheder for at udbygge din energikapacitet?
5. Helt konkret vil det betyde at...

Lejrbålssamtalen med gode fæller

- Hvordan har du det *egentlig*?
- Hvad er du optaget af? Hvad fylder?
- Hvordan er matchet ml. dine værdier og din praksis?
- Hvilke dilemmaer står du i for tiden?
- Hvordan oplever du Meningen med det hele?
- Hvad giver dig energi?
- Hvad dræner dig?
- Hvad kunne du savne?
- Hvor kan du finde det?
- Hvordan kan du få mere af det, giver dig energi?
- Hvem skal være dit vidne?



Arbejdsglædefremme i klinikken

- Lav en arbejdsglædepolitik (glæden er et fælles anliggende, ikke et individuelt foretagende...)
- Frekvente og systematiske 1:1 samtaler om trivsel og arbejdsglæde (også for lægerne)
- Trivsel og arbejdsglæde som et vigtigt punkt på jeres møder
- Fejr det, I lykkes med (vi GØR en forskel!)
- Vær opmærksomme på egne og hinandens signaler
- Pauser er pauser, er planlagte og skal holdes
- Pleje af alle relationer – tag problemer i opløbet
- Giv hinanden ordentlig feedback
- Indret jer så arbejdsbelastningen passer til jer
- Stress/fortravlethed skal være forbigående
- Søg hjælp (regionen, PLO, erhvervspsykologer, konsulenter) i tide!



CUBION er et konsulenthus, der arbejder med mennesker i organisationer. I samspil med vores kunder hjælper vi med at udvikle den viden, den organisation og det lederskab, der gør en forskel.

– VÆRDISKABENDE UDVIKLING

