

Iglo-stafetten

IGLO-STAFETTEN

IGLO-stafetten er et spill som skal hjelpe dere å finne løsninger på Individ-, Gruppe-, Ledelses- og Organisasjonsnivå. Alle fire nivåer har en viktig rolle i håndteringen av stress.

I spillet sitter to grupper overfor hverandre og bytter på å peke på utfordringer, snakke om årsakene og peke på mulige løsninger.

Vi anbefaler at det er 6 – 8 personer i ett spill. Det kan også være færre. Er dere flere kan dere kjøre to eller flere spill parallelt.

Spillet varer litt over en time hvis dere spiller en runde per gruppe, men dere kan også spille flere runder hvis dere synes det er hensiktsmessig.

En spillpakke skal bestå av:

- Forsiden
- Spill-instruksjoner
- 6 IGLO-stafettark
- 2 Hjelp til utfordringer
- 1 ark med nummerskilt til gruppene

God fornøyelse!

SPILL-INSTRUKSJONER

Før spillet

- Skriv ut spillpakken.
- Rull forsiden sammen til et rør slik at det står IGLO-stafetten på siden av røret. Lukk røret med strikk eller tape slik at det kan fungere som en stafettpinne.
- Klipp ut nummerskiltene.
- Velg en leder av spillet som skal holde styr på spillets gang og på tiden. Den som leder spillet kan delta i spillet selv. Lederen av spillet må ha satt seg grundig inn i materialet før det skal gjennomføres.
- Bli enige om hvordan resultatene fra spillet skal brukes. Det kan være oppstarten på et dialogverksted, det kan danne grunnlag for diskusjon på et personalmøte eller det kan gis videre til ledelsen (forutsetter at dette er avtalt på forhånd).

Gjør dere klar til å spille

- Del dere i to grupper – gruppene bør sitte overfor hverandre. Gi gruppen hvert sitt nummerskilt.
- Hver gruppe får 3 stk IGLO-stafettark samt et ark med «hjelp til utfordringer».
- Den som leder spillet forteller hvorfor dere skal spille IGLO-stafetten og hva som skal komme ut av det.
- Spillet startes. Det er spill-lederens oppgave å holde øye med tiden og fortelle gruppen når de skal gå videre til neste trinn. Hver gang dere starter på et nytt trinn skal spill-lederen lese beskrivelsen av det aktuelle trinnet høyt fra avsnittet «Spill» så alle vet hva som skal skje.

Spill

1. Utfordringen (10 min)
 - a. Hver gruppe snakker sammen og finner 2 – 3 utfordringer fra hverdagen. Sørg for at alle i gruppen blir hørt. Kikk eventuelt på arket «Hjelp til utfordringer» for å få inspirasjon
 - b. Utfordringene skrives på hver sin IGLO-stafett i felt nr 1, «Utfordringen» (altså en utfordring pr stafettark). Her skal dere, så konkret som mulig, beskrive situasjonen som stresser.
 - c. Når utfordringene er skrevet velger gruppe 1 den av deres egne utfordringer som de aller mest savner en løsning på. Stafett-arket med utfordringen på rulles sammen og legges inn i stafettpinnen, som sendes videre til gruppe 2.
 - d. Realitetssjekk (2 min) Gruppe 2 leser den utfordringen de har mottatt høyt og har nå et par minutter til å stille utdypende spørsmål for sikre at de har forstått utfordringen riktig.
 - e. Heretter er det bare den gruppen som har IGLO-stafetten som har lov å si noe. Den andre gruppen skal bare lytte.

2. Hva mangler? (5 min)

De 4 Sterke er fire faktorer som spesielt sikrer at vi ikke blir slått ut av stress. Faktorene er beskrevet på IGLO-stafett-arkene.

Gruppe 2 skal nå diskutere hvilke av de 4 Sterke som mangler og som derved kan være grunnen til at utfordringen stresser. Gruppen skal sette kryss ved de faktorene som de mener mangler i forhold til utfordringen. Gruppen kan gjerne sette flere kryss.

Gruppe 2 beholder i første omgang IGLO-stafetten og dermed taleretten.

3. Hvilke handlingsmuligheter har vi? (5 min)

Gruppe 2 diskuterer innbyrdes en eller flere handlingsmuligheter i forhold til utfordringen. Gruppen kan velge noen av de 4 Sterke som det er satt kryss ved, men det er ikke et krav. Handlingsmulighetene skrives på IGLO-stafetten.

Deretter rulles stafetten sammen igjen, legges i stafett-pinnen og gis til gruppe 1. Nå er det gruppe 1 sin tur til å snakke.

4. Rundtur i IGLO'en

Hver bokstav i IGLO representerer et nivå i virksomheten eller organisasjonen, nemlig Individ, Gruppe, Ledelse og Organisasjon. Alle fire nivåer spiller en rolle når det gjelder håndtering av stress.

Gruppe 1 skal nå argumentere for hvilken av gruppe 2 sine forslag til handlinger som hører hjemme på hvilket nivå. For hvert nivå som gruppe 1 gir ansvaret for en handling, settes det et kryss i respektive IGLO-felt. Det er best – men ikke noe krav – hvis gruppen setter et kryss i alle fire IGLO-felt.

Hvis gruppe 1 får ideer som kan supplere forslagene til handling – eventuelt for å få fylt inn handlinger på alle fire nivåer – kan gruppen fritt tilføye nye forslag. Tilføysene skrives inn i felt 3.

Åpen diskusjon (5 min).

Til slutt er det åpent for diskusjon på tvers av gruppene hvis det er behov for det. Husk å notere nye handlingsmuligheter hvis det kommer frem flere gode ideer.

Nå starter 2. runde og rollene byttes om. Spill hele spillet igjen. Denne gangen er det gruppe 1 som mottar en utfordring fra gruppe 2, osv.

Avslutt

- Når spillet er slutt har dere kartlagt noen utfordringer dere står overfor og dere har selv foreslått konkrete løsninger. Det er viktig at dere følger opp de tingene dere er kommet fram til og at alle er klar over hvordan de vil bli fulgt opp.

Iglo-stafett

1. Utfordringen

SEND VIDERE!

2. Hva mangler (velg blant De 4 Sterke)

Følelsen av kontroll

Når vi opplever at vi kan bestemme selv og har innflytelse på hvordan oppgavene løses, har vi større muligheter til å håndtere stress.

Følelsen av forutsigbarhet

En ny situasjon kan virke stressende på oss fordi vi mangler erfaringer. Utfordringer oppleves mindre stressende hvis vi vet at de kommer.

Sosial støtte fra kolleger og ledelse

Sosial støtte fra kolleger og leder kan bidra til å minimere stressreaksjonene i kroppen i stressende situasjoner.

Følelsen av at det går i riktig retning

Følelsen av at tingene går riktig vei gir håp og tro om at vi skal lykkes. Selv om det er travelt kan stressnivået være lavt. Det forutsetter at man har følelsen av fremdrift.

3. Hvilke handlingsmuligheter har vi?

.... Fortsett eventuelt på baksiden

SEND TILBAKE!

4. Gå rundt i IGLO'en

I – individ

Hva kan jeg som person bidra med?

G – gruppe

Hva kan vi som gruppe gjøre for å bidra til resultatet?

L – ledelse

Hva kan ledelsen gjøre for å hjelpe oss på vei?

O- organisasjon

Hva kan den overordnede organisasjonen gjøre for å hjelpe oss på vei?

Iglo-stafett

1. Utfordringen

SEND VIDERE!

2. Hva mangler (velg blant De 4 Sterke)

Følelsen av kontroll

Når vi opplever at vi kan bestemme selv og har innflytelse på hvordan oppgavene løses, har vi større muligheter til å håndtere stress.

Følelsen av forutsigbarhet

En ny situasjon kan virke stressende på oss fordi vi mangler erfaringer. Utfordringer oppleves mindre stressende hvis vi vet at de kommer.

Sosial støtte fra kolleger og ledelse

Sosial støtte fra kolleger og leder kan bidra til å minimere stressreaksjonene i kroppen i stressende situasjoner.

Følelsen av at det går i riktig retning

Følelsen av at tingene går riktig vei gir håp og tro om at vi skal lykkes. Selv om det er travelt kan stressnivået være lavt. Det forutsetter at man har følelsen av fremdrift.

3. Hvilke handlingsmuligheter har vi?

.... Fortsett eventuelt på baksiden

SEND TILBAKE!

4. Gå rundt i IGLO'en

I – individ

Hva kan jeg som person bidra med?

G – gruppe

Hva kan vi som gruppe gjøre for å bidra til resultatet?

L – ledelse

Hva kan ledelsen gjøre for å hjelpe oss på vei?

O- organisasjon

Hva kan den overordnede organisasjonen gjøre for å hjelpe oss på vei?

Iglo-stafett

1. Utfordringen

SEND VIDERE!

2. Hva mangler (velg blant De 4 Sterke)

Følelsen av kontroll

Når vi opplever at vi kan bestemme selv og har innflytelse på hvordan oppgavene løses, har vi større muligheter til å håndtere stress.

Følelsen av forutsigbarhet

En ny situasjon kan virke stressende på oss fordi vi mangler erfaringer. Utfordringer oppleves mindre stressende hvis vi vet at de kommer.

Sosial støtte fra kolleger og ledelse

Sosial støtte fra kolleger og leder kan bidra til å minimere stressreaksjonene i kroppen i stressende situasjoner.

Følelsen av at det går i riktig retning

Følelsen av at tingene går riktig vei gir håp og tro om at vi skal lykkes. Selv om det er travelt kan stressnivået være lavt. Det forutsetter at man har følelsen av fremdrift.

3. Hvilke handlingsmuligheter har vi?

.... Fortsett eventuelt på baksiden

SEND TILBAKE!

4. Gå rundt i IGLO'en

I – individ

Hva kan jeg som person bidra med?

G – gruppe

Hva kan vi som gruppe gjøre for å bidra til resultatet?

L – ledelse

Hva kan ledelsen gjøre for å hjelpe oss på vei?

O- organisasjon

Hva kan den overordnede organisasjonen gjøre for å hjelpe oss på vei?

Iglo-stafett

1. Utfordringen

SEND VIDERE!

2. Hva mangler (velg blant De 4 Sterke)

Følelsen av kontroll

Når vi opplever at vi kan bestemme selv og har innflytelse på hvordan oppgavene løses, har vi større muligheter til å håndtere stress.

Følelsen av forutsigbarhet

En ny situasjon kan virke stressende på oss fordi vi mangler erfaringer. Utfordringer oppleves mindre stressende hvis vi vet at de kommer.

Sosial støtte fra kolleger og ledelse

Sosial støtte fra kolleger og leder kan bidra til å minimere stressreaksjonene i kroppen i stressende situasjoner.

Følelsen av at det går i riktig retning

Følelsen av at tingene går riktig vei gir håp og tro om at vi skal lykkes. Selv om det er travelt kan stressnivået være lavt. Det forutsetter at man har følelsen av fremdrift.

3. Hvilke handlingsmuligheter har vi?

.... Fortsett eventuelt på baksiden

SEND TILBAKE!

4. Gå rundt i IGLO'en

I – individ

Hva kan jeg som person bidra med?

G – gruppe

Hva kan vi som gruppe gjøre for å bidra til resultatet?

L – ledelse

Hva kan ledelsen gjøre for å hjelpe oss på vei?

O- organisasjon

Hva kan den overordnede organisasjonen gjøre for å hjelpe oss på vei?

Iglo-stafett

1. Utfordringen

SEND VIDERE!

2. Hva mangler (velg blant De 4 Sterke)

Følelsen av kontroll

Når vi opplever at vi kan bestemme selv og har innflytelse på hvordan oppgavene løses, har vi større muligheter til å håndtere stress.

Følelsen av forutsigbarhet

En ny situasjon kan virke stressende på oss fordi vi mangler erfaringer. Utfordringer oppleves mindre stressende hvis vi vet at de kommer.

Sosial støtte fra kolleger og ledelse

Sosial støtte fra kolleger og leder kan bidra til å minimere stressreaksjonene i kroppen i stressende situasjoner.

Følelsen av at det går i riktig retning

Følelsen av at tingene går riktig vei gir håp og tro om at vi skal lykkes. Selv om det er travelt kan stressnivået være lavt. Det forutsetter at man har følelsen av fremdrift.

3. Hvilke handlingsmuligheter har vi?

.... Fortsett eventuelt på baksiden

SEND TILBAKE!

4. Gå rundt i IGLO'en

I – individ

Hva kan jeg som person bidra med?

G – gruppe

Hva kan vi som gruppe gjøre for å bidra til resultatet?

L – ledelse

Hva kan ledelsen gjøre for å hjelpe oss på vei?

O- organisasjon

Hva kan den overordnede organisasjonen gjøre for å hjelpe oss på vei?

Iglo-stafett

1. Utfordringen

SEND VIDERE!

2. Hva mangler (velg blant De 4 Sterke)

Følelsen av kontroll

Når vi opplever at vi kan bestemme selv og har innflytelse på hvordan oppgavene løses, har vi større muligheter til å håndtere stress.

Følelsen av forutsigbarhet

En ny situasjon kan virke stressende på oss fordi vi mangler erfaringer. Utfordringer oppleves mindre stressende hvis vi vet at de kommer.

Sosial støtte fra kolleger og ledelse

Sosial støtte fra kolleger og leder kan bidra til å minimere stressreaksjonene i kroppen i stressende situasjoner.

Følelsen av at det går i riktig retning

Følelsen av at tingene går riktig vei gir håp og tro om at vi skal lykkes. Selv om det er travelt kan stressnivået være lavt. Det forutsetter at man har følelsen av fremdrift.

3. Hvilke handlingsmuligheter har vi?

.... Fortsett eventuelt på baksiden

SEND TILBAKE!

4. Gå rundt i IGLO'en

I – individ

Hva kan jeg som person bidra med?

G – gruppe

Hva kan vi som gruppe gjøre for å bidra til resultatet?

L – ledelse

Hva kan ledelsen gjøre for å hjelpe oss på vei?

O- organisasjon

Hva kan den overordnede organisasjonen gjøre for å hjelpe oss på vei?

Hjelp til utfordringer

Hva er en utfordring

En utfordring er situasjoner hvor du føler deg stresset, blir irritert eller mister oversikten. Spørsmålene og eksemplene nedenfor kan kanskje hjelpe deg litt på vei, hvis det er vanskelig å komme på utfordringer.

- Når har du det for travelt?
- Når blir du irritert?
- Hva får deg til å miste oversikten?
- Hva får deg til å miste roen?
- Når er arbeidet ikke morsomt?

Eksempler på utfordringer:

- «Jeg blir stresset av oppgaver som plutselig dukker opp. «Kan ikke du ordne dette?» «Ofte vet jeg ikke hva jeg skal gjøre eller hvem som kan hjelpe meg.»
- «Jeg blir stresset når kundene blir sinte. Jeg vet ikke hva jeg skal svare og føler det er jeg som har gjort noe feil.»
- «Det er alltid noen som ikke gjør det de skal. De står ved kaffeautomaten og snakker eller sitter og forstyrrer, mens vi andre prøver å jobbe. Det er irriterende.
- «Jeg blir stresset når jeg må jobbe i helgen. Familien blir sur og jeg får ikke slappet av.»
- «Jeg blir stresset når jeg ikke finner det utstyret vi trenger for å gjøre jobben. Jeg må bruke mye tid på lete og det er irriterende.»

Hjelp til utfordringer

Hva er en utfordring

En utfordring er situasjoner hvor du føler deg stresset, blir irritert eller mister oversikten. Spørsmålene og eksemplene nedenfor kan kanskje hjelpe deg litt på vei, hvis det er vanskelig å komme på utfordringer.

- Når har du det for travelt?
- Når blir du irritert?
- Hva får deg til å miste oversikten?
- Hva får deg til å miste roen?
- Når er arbeidet ikke morsomt?

Eksempler på utfordringer:

- «Jeg blir stresset av oppgaver som plutselig dukker opp. «Kan ikke du ordne dette?» «Ofte vet jeg ikke hva jeg skal gjøre eller hvem som kan hjelpe meg.»
- «Jeg blir stresset når kundene blir sinte. Jeg vet ikke hva jeg skal svare og føler det er jeg som har gjort noe feil.»
- «Det er alltid noen som ikke gjør det de skal. De står ved kaffeautomaten og snakker eller sitter og forstyrrer, mens vi andre prøver å jobbe. Det er irriterende.»
- «Jeg blir stresset når jeg må jobbe i helgen. Familien blir sur og jeg får ikke slappet av.»
- «Jeg blir stresset når jeg ikke finner det utstyret vi trenger for å gjøre jobben. Jeg må bruke mye tid på lete og det er irriterende.»



GRUPPE 1



GRUPPE 2