

ENERGIBAROMETERET

Ta tempen på teamet!

På en enkel måte får verktøyet frem hva som gir energi, er stressende eller energitappende for hver enkelt i en gruppe eller et team.

Øvelsen er et bra grunnlag for å forstå hverandre bedre. Det kan skape bedre samhold og samarbeid, og gi mer energi og arbeidsglede.

Samlet tid: Ca. 30 minutter.

(Hvis øvelsen gjennomføres jevnlig, kan den etter hvert gjennomføres raskere.)

1 Individuell refleksjon

Tid: 10 minutter

Skriv ut skjemaet til energibarometeret. Hver enkelt får et ark og fyller inn tre ting i arbeidet og samarbeidet som for øyeblikket:

- gir deg energi, mening og overskudd i arbeidet.
- presser deg, men som du tross alt kan håndtere.
- tapper deg for energi og kan skape frustrasjon.

Hvis dere bruker verktøyet som et fast punkt i møtene, kan dere spare tid på at hver enkelt har skrevet ned dette før møtet.

3 Oppsummering

Tid: 10 minutter

Møtelederen oppsummerer og spør gruppen om det er noen frustrasjoner det bør gjøres noe med. Skriv disse ned.

Det kan være nyttig å sortere ut de faktorene som er utenfor gruppens kontroll, slik at gruppen ikke blir sittende fast i en frustrasjon de ikke kan gjøre noe med. Til hjelp i dette arbeidet anbefaler vi øvelsen «Få taket på frustrasjonene»

2 Felles presentasjon

Tid: 10 minutter

Alle forteller om én ting i hver kategori. De andre lytter og kan eventuelt stille oppklarende spørsmål. Husk at målet er å få vite hvordan hver kollega opplever det daglige arbeidet, ikke at dere skal diskutere hverandres punkter og finne løsninger.

Det kan være oppgaver som for noen gir energi, men for andre tar energi. Undersøk hvor forskjellene ligger. Det er viktig at dere er åpne og aksepterer at dere har ulike opplevelser av situasjoner. Alle har forskjellige måter å mestre situasjoner på.

4 Oppfølging mellom møtene

Mellom møtene skal alle være oppmerksomme på situasjoner hvor man kan støtte hverandre.

SUPPLERENDE ØVELSE:

Få taket på frustrasjonene

Samlet tid: Ca. 1 time

1 Individuell forberedelse

Presenter følgende lysbilde: «Skill problemer fra vilkår og mindre irritasjoner.»

Ta utgangspunktet i frustrasjonene fra Energibarmometeret. Sorter ut hva du opplever som vilkår, irritasjoner og problemer. Skriv ned for dere selv.

2 Presentasjon og felles drøfting

Tid: 20 minutter

Alle presenterer kort hver sin refleksjon. De andre stiller kun oppklarende spørsmål. Møtelederen sørger for å notere stikkord underveis, slik at alle kan følge med. Drøft deretter:

Finnes det andre måter å se problemstillingene på? I så fall, hvilke?

3 Gruppearbeid – ideer til løsninger

Tid: 15 minutter

Snakk sammen i gruppen om:

- Hvilke muligheter finnes det for å løse problemstillingen-/e?
- Hva må vi akseptere, men også forholde oss annerledes til? Hvordan?
- Kan vi bruke noen av styrkene i samarbeidet vårt og i gruppen vår til å håndtere problemet/frustrasjonen? Hvordan?

Skriv ned underveis.

4 Felles beslutning om hva dere vil gjøre

Tid: 15 minutter

Diskuter deretter i fellesskap:

- Hva skal vi gjøre med problemet?
- Hvordan gjør vi det?
- Hvem gjør hva?