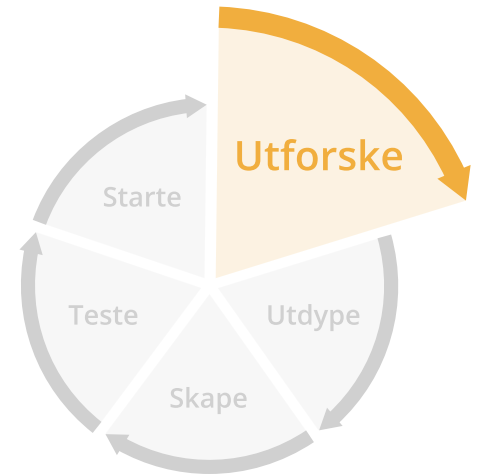


# Utforske

I dette verkstedet utforsker vi hvordan vi har det på jobb. Alle får sette ord på opplevelser som påvirker arbeidsmiljøet vårt, og hva som er viktig for å ha det bra i jobbhverdagen. Målet er å få det som en bra og det som er utfordrende på bordet. Utfordringene skal vi jobbe videre med i neste verksted.



## Innhold i verkstedet

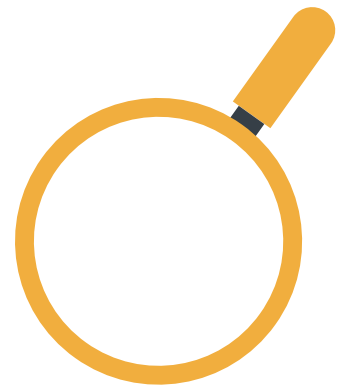
- Tenke over egen jobbhverdag og arbeidsmiljø hver for oss.
- Snakke sammen i grupper og kartlegge hva som er bra med arbeidsmiljøet hos oss.
- Snakke sammen i grupper og kartlegge hva som er utfordrende ved arbeidsmiljøet hos oss.
- Fortelle de andre gruppene om resultatet og ta det med videre til neste verksted.



# Før verkstedet

## HMS-gruppens oppgaver:

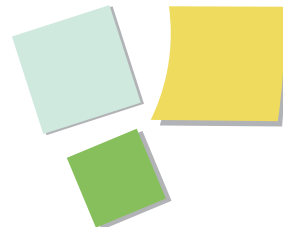
1. Send invitasjon til alle som skal delta i Utforske-verkstedet. Bruk gjerne teksten på toppen av forrige side.  
Informert også om hvor lang tid verkstedet vil ta.
2. Anslå hvor mange deltakere dere blir, og del inn i passende grupper med tre til fem personer i hver.
3. Avgjør hvem som skal lede verkstedet.
4. Skriv ut:
  - Arbeidsarkene **Utforske\_Arbeidsark\_individuell\_A4**, én til hver deltaker i A4-størrelse.
  - Arbeidsarkene **Utforske\_Arbeidsark\_gruppe\_A3**, én til hver gruppe i A3-størrelse. Tape de to **Dette er bra**-arkene sammen, og de to **Dette er utfordrende**-arkene sammen slik at det blir to store arbeidsark.
  - **Utforske\_veileder** (dette dokumentet), ett til verkstedlederen i A4-størrelse.
5. Skriv inn klokkeslettene i kolonnen til venstre i arbeidsarket **I verkstedet**.
6. Finn frem postit-lapper og penner til bruk i verkstedet.



# Tips for å utforske godt

## Skrive gode lapper

I verksteder skriver vi ofte korte setninger på post-itlapper. For at lappene skal kunne forstås av andre også etter møtet, må deltakerne skrive hele setninger, én på hver lapp. Ett eksempel: Å skrive "Kolleger gir skryt og fine tilbakemeldinger på jobben man gjør" fungerer bedre enn "God kommunikasjon".



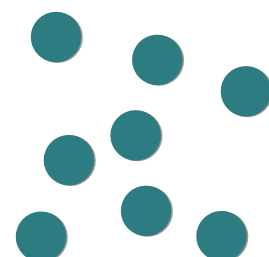
## Tenke selv – tenke sammen

Som regel er det flere måter å forstå noe på, og det er ofte mange gode ideer som ikke kommer frem fordi "fasitsvaret" blir etablert for fort. Gjennom å skrive for seg selv først og deretter diskutere som gruppe, sikrer vi at alle kommer til med sine ideer og tanker, ikke bare de som lettest tar ordet.



## Prikkestemming

Denne øvelsen hjelper deltakere å effektivt ta avgjørelser i fellesskap. Hver deltaker får tre stemmer, og avgir dem ved å sette en prikk på lappene de mener er de viktigste å gå videre med. Det er lov å sette flere av prikkene sine på én lapp. Prikker kan lages med klistremerker, eller bare med en tusj. Lappen med flest prikker går videre. For å unngå påvirkning, er det lurt at alle stemmer samtidig, ikke etter hverandre en og en.



## Dette er bra / Dette er utfordrende

Når vi kartlegger er det viktig å bruke prinsippet "kvantitet over kvalitet". Det gjør ingenting at personalet får frem noen irrelevante poeng hvis det hjelper dem å få frem flere poeng som er viktige. Legg gjerne frem flere post-it-lapper enn dere tror at dere trenger, da blir det lettere å forsyne seg og slå seg løs.



# I verkstedet 1 av 2 sider

Totalt 2 timer

## Før verkstedet

Organiser bord og stoler gruppevis. Legg fram postit-lapper og penner.

### 10 min

Kl. \_\_\_\_\_

#### Oppstart

1. Fordel deltakerne i grupper, ønsk velkommen og fortell kort om hva Utforsk-verkstedet går ut på og hva som skal skje.

### 15 min

Kl. \_\_\_\_\_

#### Tenke over egen jobbhverdag

1. Del ut arbeidsarket **Jobbhverdagen**, ett til hver deltaker.
2. Be deltakerene reflektere over spørsmålene på egenhånd, og fyller inn svar i hvert av feltene: Hva slags opplevelser gir motivasjon og mestring i jobbhverdagen, hva er utfordrende, og hva bidrar positivt til arbeidsmiljøet?

### 25 min

Kl. \_\_\_\_\_

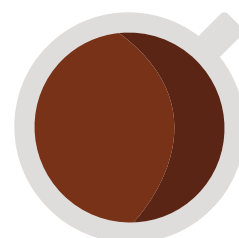
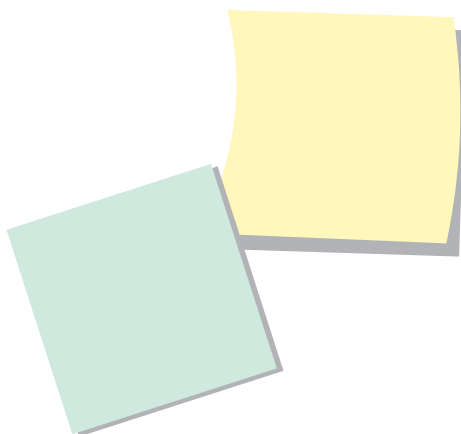
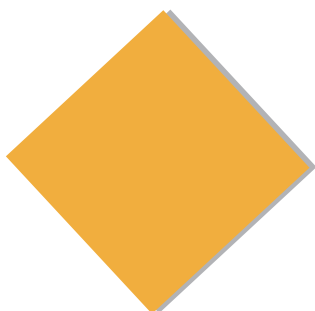
#### Snakke sammen om det som er bra

1. Gi hver gruppe ett eksemplar av arbeidsarket **Dette er bra**.
2. Be deltakerene tenke på egenhånd over hvordan ting gjøres i dag: Hvilke rutiner, praksiser eller hendelser bidrar til et godt arbeidsmiljø og at de har det bra på jobb? Svarene skrives tydelig og i hele setninger, ett svar per post-itlapp.
3. Be deltakerne fortelle gruppen hva de har skrevet og plassere lappene på arbeidsarket slik at alle kan se dem. Diskutér, og legg til flere lapper når det dukker opp nye tanker.

### 10 min

Kl. \_\_\_\_\_

Ta en pause 



# I verkstedet 2 av 2 sider

## 25 min

Kl. \_\_\_\_\_

### Snakke sammen om det som er utfordrende

1. Gi hver gruppe ett eksemplar av arbeidsarket **Dette er utfordrende**.
2. Be deltakerene reflektere på egenhånd over hvilke utfordringer de opplever. Hvilke rutiner, praksiser eller hendelser påvirker ansatte og gjør arbeidsmiljøet dårligere? Svarene skrives tydelig og i hele setninger, ett svar per postit-lapp.
3. Be deltakerne fortelle gruppen hva de har skrevet og plassere lappene på arbeidsarket slik at alle kan se dem. Diskutér, og legg til flere lapper når det dukker opp nye tanker.

## 5 min

Kl. \_\_\_\_\_

### Velge hvilke utfordringer de ønsker å jobbe videre med

1. Be deltakerne stemme på hvilke utfordringer det er viktigst å gå videre med ved å sette en prikk ved dem. Alle stemmer samtidig. Hver deltaker har tre prikker. Det er lov å sette flere prikker ved én lapp.

## 15 min

Kl. \_\_\_\_\_

### Dele med de andre gruppene

1. Be hver gruppe fortelle om utfordringene som har fått stemmer i deres gruppe. Sørg for at alle gruppene får dele like mye. Det er fint om de bygger videre på hverandres innspill og stiller hverandre spørsmål.

## 15 min

Kl. \_\_\_\_\_

### Avslutte verkstedet og informere om veien videre

1. Oppsummer hva dere har gjort og kommet frem til i verkstedet og takk for innsatsen. Dere kan gjerne diskutere hvordan dere synes at verkstedet har gått.
2. Fortell om veien videre: I neste verksted, Utdype, jobber deltakerne videre med utfordringene de har stemt frem, hvorfor de oppstår, og hva de fører til.
3. Samle inn arbeidsarkene **Dette er utfordrende** og ta vare på dem til neste verksted. Ta også bilde av arbeidsarkene som kopi i tilfelle de forsvinner før neste verksted.

# Etter verkstedet

## HMS-gruppens oppgaver:

1. Dokumentér ved å ta bilde av arbeidsarkene **Dette er utfordrende** som ble fylt ut i verkstedet. Sørg for at lappene ikke ligger oppå hverandre og at det går an å lese skriften i bildet. Bildet kan dere bruke senere for å jobbe videre med utfordringene som ikke prioriteres i første omgang.
2. Informer personalet, for eksempel på en vegg i fellesrommet, eller i en epost. Få med hva som ble gjort i verkstedet, hva som skjer i neste fase, og når neste verksted vil bli gjennomført.
3. Vurder om det er nødvendig med ekstra aktiviteter for å involvere og få innspill fra medarbeidere som ikke fikk deltatt på verkstedet. De kan uansett være med neste gang uavhengig av om de har vært med på dette verkstedet.
4. Sjekk dato for neste møte i fremdriftsplanen dere har laget, og forbered dere før neste verksted: Utdype.

