

Styrk det sociale

Sundhedsmodul

Mental sundhed

Formål med initiativet

Formålet med at styrke det sociale miljø på en station er at skabe en atmosfære af sammenhold, trivsel og effektivitet. Et stærkt socialt miljø er grundlaget for et sundt og produktivt arbejdsmiljø, hvor medarbejderne føler sig værdsatte, respekterede og velkomne.

Gennem sociale aktiviteter, teambuilding og fokus på personlig trivsel kan man opbygge stærke bånd. Dette bidrager til et bedre samarbejde og en bedre kommunikation. Når medarbejderne føler sig inkluderede og støttet af deres kollegaer, kan de bedre håndtere udfordringer og stressende situationer, der kan opstå i arbejdet. Et positivt socialt miljø mindsker stress og belastning.

Beskrivelse af initiativ

Medarbejderne får gennem dette forløb værktøjer og inspiration til forskellige initiativer eller tiltag, der kan styrke det sociale på stationen. Forløbet er opdelt på 4 uger, hvor der er et nyt fokus hver uge.

- 1- Introduktion samt igangsættelse af første tiltag: teambuilding og kommunikation
- 2- Implementering af andet tiltag: mental sundhed og stress håndtering
- 3- Implementering af tredje tiltag: fysiske aktiviteter
- 4- Opfølgning og implementering af fjerde tiltag: En uge med sjov

Herunder kommer en mere uddybende forklaring af de 4 uger:

Uge 1

I starten af ugen skal medarbejderne præsenteres for princippet. Der skal planlægges et møde (fysisk / online), sendes en mail ud eller en anden form for kommunikation, der præsenterer de forskellige tiltag, der vil være den kommende måned.

I denne uge er der fokus på teambuilding og kommunikation. Dette forløb skal understrege vigtigheden af et stærkt team, effektiv kommunikation og styrke relationerne.

Teambuilding handler om at skabe et miljø, hvor vi kan arbejde sammen effektivt og trives som et hold. Det handler om tillid, samarbejde og forståelse for hinandens styrker og svagheder.

Kommunikation er en afgørende del af arbejdet. Det handler ikke kun om at overbringe information, men også om at lytte, forstå og reagere på vores kollegaer og patienter på en hensigtsmæssig måde.

I denne uge vil der være en række øvelser og aktiviteter, der skal hjælpe med at forbedre alt dette. Et eksempel på en uge kan ses herunder:

Mandag: Hold en kort teambuilding session i starten af vagten med tillidsøvelser eller problemløsningsaktiviteter. Enten som et hold eller sammen med ens makker.

Tirsdag: Planlæg et fælles måltid, hvor dem der ikke er ude i bilerne, kan samles og tale sammen.

Onsdag: Giv mulighed for at medarbejderne kan komme med input til kommunikationsstrategier til praksis.

Torsdag: Afprøv medarbejdernes input

Fredag: Arranger en lille konkurrence, fx en spilaktivitet eller en fodboldturnering, der kan styrke sammenholdet og samarbejdet.

Uge 2

I denne uge er der fokus på mental sundhed og stresshåndtering. I denne uge er der derfor fokus på vigtigheden af at passe på vores mentale velbefindende og lære effektive strategier til at håndtere stress i arbejdslivet.

I arbejdet kan man blive udsat for udfordrende og intense situationer, der kan påvirke vores mentale sundhed. Det er vigtigt at kunne kende tegnene på stress og finder sunde måder at håndtere det på og hjælpe hinanden.

Ved at arbejde sammen kan man støtte hinanden og opbygge et endnu mere støttende og sundt arbejdsmiljø.

I denne uge vil der være en række øvelser og aktiviteter, der skal hjælpe med at sætte fokus og arbejde med dette. Et eksempel på en uge kan ses herunder:

Mandag: Opret en fælles platform hvor man kan støtte hinanden i svære perioder.

Tirsdag: Start dagen med en kort mindfulness eller åndedrætsøvelse sammen som team eller i makkerpar.

Onsdag: Lyt til podcast omkring stresshåndtering og mental sundhed sammen og snak om det.

Torsdag: Tilbyd korte pauseøvelser eller strækkeøvelser i løbet af dagen for at mindske fysisk spænding.

Fredag: Planlæg en aktivitet, der sætter fokus på at støtte hinanden. Kunne fx være en "støttecirkel"

Hvordan udføres en støttecirkel i praksis:

Alle (så mange som muligt) stiller sig i en cirkel på et sted, hvor atmosfæren er afslappet og tillidsfuld. En person starter med at dele en udfordring, de har haft, enten personligt eller arbejdsrelateret. Det kan være alt fra stress over en særlig situation på arbejdet til personlige bekymringer. Efter at have delt, lytter de andre i cirklen opmærksomt og uden at afbryde. Målet er at vise empati og forståelse for den person, der deler. Efter at have lyttet, giver dem der har lyst en kort respons, der viser støtte og anerkendelse. Dette kan være en opmuntrende kommentar, et udtryk for sympati eller en tilkendegivelse af, at de forstår den anden persons følelser. Efter den første person har delt, går turen rundt i cirklen, og hver person har mulighed for at dele eller passere.

Uge 3

I dette arbejde er man ofte i bevægelse og udsat for fysisk krævende situationer. Det er derfor afgørende, at man prioriterer ens fysiske velbefindende for at kunne udføre arbejdet på den bedst mulige måde.

I løbet af denne uge vil der være forskellige former for motion og fysiske aktiviteter, der kan integreres i den daglige rutine. De kan laves alene, men det opfordres til at man laver dem sammen for at styrke det sociale, samt motivere og støtte hinanden undervejs. Et eksempel på en uge kan ses herunder:

Mandag: Start dagen med en kort morgentræningssession eller strækkeøvelser.

Tirsdag: Planlæg en gruppetur eller gåtur i nærområdet under en pause. Hvis det ikke er muligt, så aftal med en makker, at når der er tid, så går i sammen en tur rundt om stationen eller bilen, så i er i nærheden og klar til at rykke ud.

Onsdag: Tilbyd at deltage i en 30 minutters styrketræning på stationen.

Torsdag: Hav fokus på at udføre aktive pauser, når det er muligt.

Fredag: Arranger en sportsdag med lette aktiviteter som f.eks. boldspil, der kan laves i løbet af arbejdstiden for dem, der er på stationen.

Uge 4

I denne uge skal der være fokus på at planlægge en masse forskellige sjove aktiviteter, der kan styrke de sociale relationer, så alle kan lære hinanden bedre at kende.

En mulighed er at låne Aktivitets traileren denne uge ellers kan man søge inspiration til forskellige aktiviteter i Aktivitets-hæftet på Falcks Sundhedsunivers.

Ugen afsluttes med at medarbejderne har mulighed for komme med feedback til forløbet og man kan evt. snakke eller planlægge fremtidige aktiviteter.

Redskaber

- Adgang til Falcks Sundhedsunivers
- Diverse redskaber til fælles aktiviteter (afhænger af hvilke der vælges)

Varighed

4 uger.
