

## TRÆK GRÆNSEN

TID: Vælg mellem 45 eller 90 min.

DELTAGERE: 4-8.

Læs nedenfor hvordan I kan være endnu flere samtidig.

### ANLEDNING

Dialogværktøjet Træk grænsen er udviklet til arbejdspladser, der kan mærke udfordringerne i det grænseløse arbejde. Værktøjet kan fx bruges som en del af et personalemøde eller som led i en opfølgning på stress, travlhed, nye rammer for arbejdet eller lignende. Det kan være en tillidsmand, en arbejdsmiljørepræsentant eller en leder fra arbejdsmiljøgruppen, der sætter processen i gang – eventuelt i samarbejde med en intern konsulent.

### FORMÅL

Værktøjets formål er at skabe en god dialog om, hvordan man persoligt og som gruppe håndterer det grænseløse arbejde. Processen lader deltagerne dele deres holdninger, bekymringer, erfaringer og ideer til emnet på en tryk måde. Det fører frem til, at hver deltager individuelt kan beslutte en lille ting vedkommende vil gøre anderledes i fremtiden. Gruppen bedes også gøre det samme i fællesskab. På den måde styrkes både fællesskabet om og indsigten i at håndtere det grænseløse arbejde. Sørg for at have læst nedenstående igennem, før værktøjet anvendes.

### FORBEREDELSE

- Vælg om I vil bruge enten 45 eller 90 minutter. Hvis I vælger 90 får I endnu mere ud af dialogen og I skal fordoble alle tidsangivelser i teksten nedenfor.
- Medbring et minutur eller brug en nedtæller i en telefon, så I kan styre tiden undervejs.
- Lad deltagerne sidde tæt sammen ved samme bord.
- Læg alle kortene på bordet med den sorte side opad, så det er let at læse alle teksterne, når man går rundt om bordet.
- Læs INTRODUKTION op for deltagerne og fortsæt derefter med FREMGANGSMÅDE.

### INTRODUKTION

Velkommen til Træk grænsen, der er et dialogværktøj om den langsomme opløsning af grænserne mellem arbejde og fritid og familie og sammenblandingen af det professionelle og private og personlige. En proces der har både fordele og ulemper og påvirker vores værdier, identitet, prioriteter og livsrytme. Kortene på bordet er blot nogle af de emner, dette tema berører.

Formålet med de næste 45/90 minutter er, at vi får en god og konstruktiv dialog om vores erfaringer, bekymringer og holdninger til temaet. Det er et personligt tema, og derfor er det vigtigt at være åben – både over for andres erfaringer og holdninger og i forhold til at dele ud af sine egne. Det er vigtigt, at vi lytter og spørger for at forstå hinanden. Det drejer sig ikke om, hvem der har ret, men om at støtte hinanden bedst muligt. Dialogen slutter af med, at vi beslutter, hvordan vi vil følge op på det, vi har talt om. Først skal hver deltager vælge et kort fra bordet, de gerne vil tale om. Vælg et emne, der berører jer personligt. I skal på et tidspunkt i processen fortælle, hvorfor I har valgt jeres kort.

(Lad nu alle vælge ét kort hver. Brug max 2 minutter. Bland de overskydende kort og uddel et til hver deltager med den hvide side opad. Læs derefter nedenstående op).

### FREMGANGSMÅDE

- Nu har alle et sort og et hvidt kort liggende på bordet foran sig.
- Om lidt skal en af os lægge sit valgte sorte kort midt på bordet og bruge cirka ét minut på at fortælle, hvorfor han eller hun valgte det emne.
- Derefter taler vi i 5 minutter om emnet, og vi husker at stille masser af åbne spørgsmål til hinanden.
- Vi skal hver især nå at stille spørgsmålet på vores hvide kort undervejs.
- Hvem vil begynde med at lægge sit valgte kort ind midt på bordet og fortælle om det? (Lad en frivillig begynde)

## HVER 5. MINUT

Giv alle et nyt hvidt kort og lad en anden deltager fremlægge sit sorte kort på samme måde, som den første gjorde. Lad diskussionen fortsætte om det nye emne.

## NÅR DER ER 10 MIN. TILBAGE

Diskuter følgende spørgsmål et ad gangen. Gør hvert spørgsmål færdig, før I går videre til det næste. På denne måde får I afrundet dialogen.

## OPSAMLING

1. Alle ser på de fremlagte sorte kort midt på bordet: Er der en rød tråd imellem dem?
2. Lad hver deltager svare efter tur: Hvis du skulle gøre én enkelt lille ting anderledes fremover, hvad skulle det så være?
3. Alle diskuterer: Hvis vi som gruppe skulle gøre én enkelt lille ting anderledes fremover, hvad skulle det så være?

## OPFØLGNING

Som processtyrer bør du notere dig dialogens hovedkonklusioner, samt hvad deltagerne beslutter, at hvem skal gøre. Du kan med fordel minde de pågældende om deres opgaver, hvis de skulle glemme dem. Sørg også for, at gruppen gentager denne dialog, såfremt de ønsker det. Afklar også, om der er emner, arbejdsmiljøgruppen eller lederen skal arbejde videre med i SU/MED-udvalg. Vurder gerne hvornår det er passende, at anvende dette værktøj igen.

## MERE END 8 DELTAGERE

Hvis I er mere end otte deltagere, bør I fordele jer ved flere borde med 4-8 personer ved hvert bord. Vær opmærksom på, at ét eksemplar af værktøjet ikke rummer kort til meget mere end 15 deltagere. Hvis I er over 15, bør I overveje at have ét eksemplar af værktøjet til hvert bord, da det letter afviklingen meget.

I kan vælge at bruge ca. 15 minutter ekstra på, at hvert bord fremlægger deres svar på spørgsmål 3 i opsamlingen og at man bliver enige om ét fælles initiativ for hele gruppen.

## LEDERENS DELTAGELSE

Vær opmærksom på at det betyder meget for dialogen om gruppens leder er til stede eller ej. Nogle medarbejdere finder det lettere at tale om deres udfordringer i lederens fravær. Omvendt kan værktøjet bidrage til at leder og medarbejdere forstår hinandens perspektiver bedre. Deltager lederen, bør denne være opmærksom på ikke at overtage dialogen og føle, at vedkommende skal svare på alle spørgsmål. En mulighed er, at lederen blot lytter med, hvilket især giver mening, hvis deltagerne er opdelt i flere grupper.

## DET GRÆNSELØSE ARBEJDE

Træk grænsen er udviklet som en del af Finansforbundets indsats i forhold til håndteringen af det grænseløse arbejde. Hertil hører også inspirationshæftet 'Det grænseløse arbejdsliv', tegneserien 'Firmaets mand', quizzen 'Hvor god er du til at sætte grænser i forhold til dit job?', og andre hjælpeværktøjer, I som arbejdsplads kan bruge til at få indblik i, hvad I skal være særligt opmærksomme på. Find og bestil eller print det hele på hjemmesiden [www.finansforbundet.dk](http://www.finansforbundet.dk)

God fornøjelse!