**Planlægning af undervisningen**

**Det overordnede formål med workshoppen er:**

* At medarbejderne på Næstved Sundhedscenter forholder sig til deres trivsel og arbejdsglæde ud fra forståelsesrammen ABC for mental sundhed, samt øger fællesskabet i teamet.

**Målet med workshoppen er:**

* At give viden om forståelsesrammen ABC for mental sundhed
* At hver enkelt medarbejder reflekterer over sin egen mentale ABC -’Hvad gør mig glad?
* At hvert team får fokus på hvad vi gør, som styrker vores trivsel og arbejdsglæde -også de helt små ting.

**Succeskriterierne er:**

* Deltagerne har oplevet processen som meningsgivende
* Deltagerne har i fællesskab formuleret hvad de i teamet gør for deres egen og hinandens arbejdsglæde, og producerer en plakat.

**Miljø:**

* Lokale 311, bordopstilling, tavle, vægge…
* ABC pyntificer lokalet og fx bloklys og en buket blomster
* Kaffe, the og vand
* Let stemning og ’lette’ positive emner med fokus på de beskyttende faktorer.

**Form:**

* Overvej for hvert team: Rækkefølge, indgangstale, procesmetoder…

**Roller:**

* Definer vores og deres roller tidligt overfor teamet -sørg for at holde fast i dette.

**Opmærksomhedspunkter:**

Ikke borgervinkel

Flyt fokus til beskyttende faktorer

Et er hvad man siger, noget andet er også kropssprog og attityde.

Hvordan får vi det til at leve videre? -Microhandlinger, mails/julekalender, den gode historie, årshjul, personalehåndbog, events i huset

| **Drejebog ABC for mental sundhed på Næstved Sundhedscenter Team: Dato:**  |
| --- |
| Tid | Min. | Indhold -Hvad? | Formål -Hvorfor? | Beskrivelse af processen -Hvordan?  | Materialer | Roller |
| Før | 30 | Forbered lokalet | Lokalet skal være stemningsfyldt, så kursisterne allerede når de træder ind i lokalet oplever et sceneskift. Lokalet skal vise at deltagerne skal være aktive på workshoppen, og ABC materialerne sporer kursisterne ind på hvad der skal tales om. | Et aktivt rum: -Plads til at stå op. Stil borde på nye måder, så kursister sidder tæt og kigger på hinanden. På bordene ligges materialer: Papkort, postits, tusser, kuglepenne, ABC bogen og prints fra oplæg.Skab stemning i lokalet:-Pynt op: Roll-up, plakater, balloner, lanterner, blomster.-Forplejning: kaffe, the, frugt og chokolade Materialer til undervisningen: Computer, projektor, højtaler, stik-omformer, powerpoint skifter, abc skemaer og plakat, serpentin, abesnot | Undersøg forinden:Bestil, find, print materialer klar.Book lokaleTjek lyd på ’dagsrejsen’ | Fælles |
| 8:00-8.10 | 10  | **Øvelse:** Vi tuner ind på ABC for mental sundhed forståelses-rammen | At blive tunet ind på en ny setting og det positive afsæt i ABC tankegangen.Kursisterne kender hinanden godt, og skal hjælpes til at undgå gamle mønstre. Desuden skal de hurtigt forstå at de selv skal være aktive/bidrage til dagen. | **Instruktion:**Stå i rundkreds. * Ballon er en depeche, der sendes rundt.

Del ’Hvad gør dig glad?’, når du har ballonen * Det kan være stort som småt
* Det kan være fra arbejdet eller privat
* Det er tilladt at sige noget, som allerede er sagt!

**Husk:*** Underviser starter -giv arbejdspladseksempel.
 | Ballon som depeche | Anna |
| 8:10-8:15 | 5  | **Oplæg:**Velkommen og formål | At forstå hvorfor vi afholder workshop.Kursisterne skal vide, hvorfor de er her, hvad vi skal, hvad deres rolle er.  | Elevatortale ift. formål, rammerne og deres rolle. Understreg at der ikke er borgervinkel i dag. | Indsats plakat | Mie |
| 8:15-8.35 | 20 | **Oplæg**ABC for mental sundhed | At få viden om ABC om mental sundhed:-Hvad er mental sundhed-Sundhedsfremmende flod-ABC -beskyttende faktorer og fællessprog om et komplekst emne + forskning + antonovsky og salutogenese mm | **Instruktion:** Oplæg med plads til spørgsmål.**Husk:**Undervisere kommer med personlige eksempler. Især ved meningsfuldhed og ved hvad opmærksomheden på ABC generelt har gjort for dem.Referere til ”tune ind-øvelsen”, hvor de ting som teamets medlemmer selv nævnte formentlig passer ind i ABC forståelsesrammen. | Computer Udskrevne powerpoints | Mie |
| 8:35-8.45 | 10  | **Øvelse**Min ABC | At forstå forståelsesrammen. Det hjælper at reflektere over sin egen mentale ABC. | **Instruktion**Alle får tid til individuel refleksion og udfyldelse af skemaet ’Styrk din mentale sundhed med ABC’Et par stykker der deler i plenum. | Opgaveark ’Styrk din mentale sundhed med ABC’Plakat ’Styrk din mentale sundhed med ABC’ | Anna |
| 8:45-8.55 | 10 | **Oplæg**Dagsrejsen | At omsætte ABC til en dagsrejse. Kursisterne skal bevidstgøre de små handlinger og deres påvirkning for trivslenHvordan påvirker jeg selv og andre min trivsel positivt?  | **Metode:** Think, pair and share.**Instruktion:** Små og store ting der sker i løbet af dagen, og hvordan vi vælger at handle på dem betyder meget for vores mentale sundhed fx hvordan jeg kommer ud af døren om morgenen, påvirker min arbejdsdag, og arbejdsdagen påvirker resten af min dag.Se filmen ’dagsrejsen’ Efter film -del jeres refleksion over filmen med hinanden 2 og 2Et par stykker der deler i plenum. | ComputerFilm  | Mie |
| 8.55-9.40 |  | **Øvelse**Styrk arbejdsglæden | At beskrive sundhedscenterets kultur. Hvad betyder noget for vores arbejdsglæde?At bekræfte hinanden i de små og store ting de gør for hinandens arbejdsglæde. Det at få sagt de ting højt som vi sætter pris på hos hinanden, gør både mig selv og den anden glad. | **Instruktion**1. Hver kursist brainstormer: Hvad gør vi allerede godt for vores arbejdsglæde? Hver svar skrives på en postit, som sættes på bordet.

Det kan være både små og store ting. Det gælder i vores eget team, hvad andre kollegaer og ledere gør.1. Gruppen gruppérer post-its midt på bord
2. Find overskrifter
* Prioriter de 3-6 vigtigste grupper
* Find dækkende overskrift for hver gruppe
* Skriv overskrifterne ned på karton
1. Producer plakat. Sæt kartonstykker på plakat. Uddyb hver af dem.

Hvis der er flere grupper der skal lave en plakat sammen: | KuglepennePost itsTusserKartonPlakat med opgaven |  |
| 9:25-9.40 | 15 |  |  | Plan A Bliv enige. Hvis der er flere af 1 kort drøftes det -har de samme betydning? Kan I finde et fælles ord der dækker? Plan B Afstemning. Afstemning på tavlen, så der til sidst er 3-6 kort til plakaten, som kursisterne har prioriteret til at være de vigtigste.1. Plakat skal med til deres kontor, vi kan duplikere.

Underviser samler op: Der er formegentlig også andre i huset der bidrager til din arbejdsglæde -husk at sig højt.Disse udsagn paaser ind i ABC for mental sundhed forståelsesrammen.Disse udsagn, postits, kartonkort og plakater, samler vi sammen og præsenterer for Iben og Else i nogle anonymiserede overskrifter, så de ved hvad der giver medarbejderne arbejdsglæde.Der sammenstykkes en tekst til personalehåndbogen. Så dette også er hvad nye medarbejdere bliver præsenteret for. | Plakat med en kollegagruppe i midtenKartonkortTuscher | Mie |
| 9:40-9.55 | 15  | Forstør og forstærk med 5 måder at sige godmorgen på. | Hvordan kan vi forstørre og forstærke det vi allerede gør med ABC? | Gennemgå de 5 måder at sige godmorgen på -kursisterne afprøver det på hinanden. Drøft de forskellige niveauer og hvornår hvilke er passende/acceptable?Hvis der er tid, så tag en drøftelse i plenum om en af de andre kort ’har denne også flere niveauer, og hvornår er hvilke passende/acceptable?’ | Godmorgen plakat | Anna |
| Buffer | 5 | Anerkendelse og fejre succeser | Hvordan fejres succeser? | Idéudveksling -juletræ, serpentiner, medalje, spise kage mv. | Juletræ, medalje, serpentiner. | Mie |
| 9:55-10.00 | 5 | Afrunding |  | Underviser samler op på dagen og opsummerer centrale pointer fra gruppen. Fortæller om de næste skridt i 2020.Husk at informere om materialer; slides, bøger mm. som kan tages på vej ud. |  | Mie |