

Psykologisk tryghed og vores evne til at håndtere udfordringer i arbejdslivet



Workshoppens indhold

Hvad er psykologisk tryghed og hvordan hænger det sammen med vores evne til at håndtere udfordringer i arbejdslivet?

Højt arbejdspress, forandringer og uforudsigelighed, samt stor følelsesmæssig belastning i arbejdet kan føre til stressreaktioner og mistro blandt medarbejderne.

En oplevelse af social støtte og opbakning fra kolleger når man er under pres, at man ikke er alene med udfordringerne, og at det er muligt at tale om det svære, udgøre en væsentlig buffer mod mentale sundhedsproblemer. Psykologisk tryghed på arbejdspladsen karakteriserer en tryghed ved at kunne udtrykke sig og være sig selv, hvor det ikke har negative konsekvenser at dele såvel tvivl og usikkerhed, som uenigheder med hinanden.

I starten af 2023 udviklede Center for Mental Robusthed et nyt forskningsbaseret compassion-fokuseret mentaltræningsprogram der forebygger stress og følelsesmæssig udbrændthed blandt sundhedsfaglige. Programmet havde til formål at aftabusere mistro og give viden om stress og udbrændthed, faktorer og konsekvenser samt fælles forståelse og redskaber til at håndtere høj følelsesmæssig belastning i arbejdet. Med afsæt i en kort præsentation af resultaterne fra dette projekt, får deltagerne i udviklingsworkshoppene en oplevelsesbaseret mulighed for at afprøve delelementer af det compassion-fokuserede mentaltræningsprogram gennem konkrete øvelser.

Gennem vores daglige kommunikation og interaktion med hinanden, måden vi forholder os til vores egne reaktioner og hvordan vi reagerer overfor andre når de er under pres, er vi med til at skabe psykologisk tryghed på arbejdspladsen. Med en compassion-fokuseret tilgang bliver vi bedre til, hver især og i fællesskab, at agere hensigtsmæssigt på det der sker omkring os, med mere ro, overblik og rummelighed overfor hinanden.

Øvelserne inddrager aktivt deltagernes egne erfaringer og vil berøre temaerne; intension med fokus på værdier, at kunne rumme forskelligheder og ubehagelige følelser, samt *aktiv compassion*. Udbyttet vil være inspiration til, hvordan man i praksis kan arbejde med at styrke psykologisk tryghed på arbejdspladsen gennem en compassion-fokuseret tilgang, særligt i jobs med høje følelsesmæssige krav til den enkelte, hvad enten man er medarbejder, leder eller arbejdsmiljørepræsentant.

Målgruppe

Medarbejdere, ledere og arbejdsmiljørepræsentanter der er nysgerrige på at afprøve nye metoder til at forebygge stress og mistro, særligt i jobs med høje følelsesmæssige belastninger.

Om underviseren

Ida Rahbek-Hertz er Director, Center for Mental Robusthed, som er et videncenter der formidler viden om og metoder til styrkelse af mental sundhed. Center for Mental Robusthed har siden 2011 været de førende i Danmark indenfor evidensbaseret robusthedstræning. Ida har de seneste 10 år arbejdet med udvikler psyko-educative programmer og træning af mental robusthed, styrkelse af trivsel, mental sundhedsfremme og forebyggelse af stress i offentlige og private virksomheder, med afsæt i neurovidenskab, kognitiv og positiv psykologi. Ida er specialiseret i udvikling af mentalt robuste medarbejdere og ledere, med særligt fokus relationers betydning, compassion og på de dilemmaer som opstår i samspil mellem mennesker og teknologi, always-on problematikker og grænseløshed i arbejdslivet. Hun har selv mediteret regelmæssigt i mere end 12 år og underviser desuden i korte og længerevarende meditationsforløb. Ida underviser endvidere i robusthed, mental sundhed og compassion, på Folkeuniversitetet i hele landet.