

Hvad er vores kultur for håndtering af arbejdspress? Og kan vi ændre den til arbejdsfællesskabets bedste?

De fleste har oplevet perioder med stort arbejdspress på et tidspunkt i deres arbejdsliv. Men det er langt fra alle der overvejer, hvordan de typisk håndterer arbejdspresset eller er bevidst om, hvordan kulturen indvirker på den måde, de håndterer arbejdspresset på. Hvad er deres individuelle strategi for håndtering af arbejdspress – og hvilken kultur for håndtering af arbejdspress, dominerer på den pågældende arbejdsplads?

Det er de grundlæggende spørgsmål, vi gerne vil dykke ned i på denne workshop. Med udgangspunkt i Tanja Kirkegaards forskning, har vi udviklet en valideret test, der giver indblik i den individuelle strategi og kulturen i arbejdsfællesskabet omkring håndtering af arbejdspress.

I vores hidtidige arbejde ser vi ofte en bestemt strategi, der dominerer i håndteringen af arbejdspress. Mange håndterer arbejdspress alene ved at forsøge at arbejde hurtigere og mere, hvor færre finder løsninger i fællesskab og mindsker arbejdspresset sammen. Vi vil præsentere en model for håndteringsstrategier samt en model for styrkelse af fællesskabet som gerne skulle åbne op for dialoger om, hvordan vi i højere grad kan gå og stå sammen i vores arbejde og finde veje til at håndtere arbejdspress, der ikke blot reduceres til den enkeltes individuelle forsøg på at håndtere dette pres.

På workshoppen præsenterer vi både forskningen bag ligesom vi afprøver testen. Formålet er at udforske og forstå forskellige reaktionsmønstre over for arbejdspress og herefter at sætte fokus på, hvordan man kan starte meningsfulde samtaler om kulturen for håndtering af arbejdspress i et arbejdsfællesskab. Måske opdager du mønstre hos dig selv eller dine kollegaer, som du ikke tidligere har været opmærksom på?

Efter afprøvning af testen præsenterer vi et dialogværktøj, som har til formål at understøtte arbejdet med at *ændre* kulturen for håndtering af arbejdspress.

Vi er derfor særligt nysgerrige på workshopdeltagernes input til den videre udvikling af vores dialogværktøj, så vi kan hjælpe flere arbejdspladser med at tage det første skridt mod et mere støttende arbejdsmiljø.

Workshoppen afholdes af Tanja Kirkegaard fra AAU og Søren Bjerregaard Kjær fra DM som også står bag udviklingen af testen og dialogværktøj.