

# Oplæg til Workshop – Flyt Fokus og opnå mere gejst i dit arbejdsliv

Workshoppen er opbygget i to moduler á 4 timer. De vil lægge tirsdag og torsdag i den samme uge kl. 10-14.00.

Den første dag vil der være et oplæg af ca. 1 times varighed. Der vil være ca. 20 minutters oplæg til hver øvelse og 30 minutter til at udføre øvelsen og 20 minutters samlet opsamling til hver øvelse.

Der er afsat 30 minutter til korte pauser mellem øvelserne på hver af de to dage. Efter workshoppen er afsluttet vil der blive udsendt et evalueringsskema til alle deltagere.

## Dag 1 - tirsdag

### Introduktion

Dagen starter med et oplæg om at være bevidst om, hvor man har sit fokus og hvordan, du så lærer at flytte det fokus. Jeg vil gennemgå de fem elementer i empowermenthjulet kort i dette oplæg. Der bliver en dybere gennemgang af hvert element til de fem efterfølgende øvelser.

### Øvelse 1 - Tanker

Gennemgang af hvordan dine tanker påvirker dig, og hvordan du ved at være bevidst, om dine tanker kan ændre dem.

Øvelsen går ud på at identificere dine negative tankestartere. Altså situationer, der starter negative tanker hos netop dig. På det udleverede arbejdsark skal du notere alle de situationer i din arbejdsdag, der giver dig negative tanker. Når tiden udløber, kigger vi sammen på hvilke situationer, medarbejderne oplever som giver dem negative tanker. Hvilke forslag kan vi sammen finde til at undgå at de situationer opstår?

### Øvelse 2 – Ord

Gennemgang af hvordan dine ord påvirker dig, og hvordan du kan blive bevidst om, hvilke ord du bruger og ændre på dem.

I denne øvelse skal vi rydde op i begrænsende ord. Vi bruger dagligt mange ord, der faktisk begrænser os. Det er især vigtigt at undgå de begrænsende ord i kommunikation med sine kollegaer. Vi gennemgår de begrænsende ord, og derefter skal du skrive ned hvilke begrænsende ord, du bruger, og hvad du i stedet vil bruge. Til sidst vil vi sammen kigge på hvilke begrænsende ord, flest af jer bruger, og hvad de evt. kan erstattes med. På den måde kan I bedre hjælpe hinanden med at huske ikke at bruge de begrænsende ord.

## Kort opsamling og evaluering af dagen

Til slut samler vi op på dagen og laver en kort evaluering af dagen. Der bliver også udsendt et spørgeskema til evaluering af hele workshoppen, efter workshoppen.

### Dag 2 - torsdag

#### Øvelse 3 – Handlinger

Gennemgang af hvordan dine handlinger påvirker dig, og hvordan du bliver mere bevidst om, hvordan du handler i en given situation. Fokus er på hvordan bevidste og ubevidste handlinger, påvirker din hverdag.

Øvelsen går ud på at lære, hvordan du med bevidste handlinger kan opnå nye resultater og lære, hvordan du foretager flere bevidste handlinger. Du skal udvælge en situation fra din arbejdsdag, hvor du ikke føler, at du opnår det resultat, du ønsker. Beskriv situationen og hvordan du normalt handler i den situation. Det vil hjælpe dig til at være opmærksom på, at du skal gøre noget andet, end du plejer næste gang og dermed handle bevidst i stedet for ubevidst. Skriv også gerne forslag til hvad du kan gøre i stedet for det, du plejer at gøre. Til slut skriver vi situationerne op i fællesskab med forslag til nye handlinger. På den måde kan I hjælpe hinanden til at huske at handle bevidst, når situationerne opstår.

#### Øvelse 4 – planlæg og prioriter det vigtige før det haster

Gennemgang af hvordan dine vaner kan påvirke dig, og hvordan du opbygger vaner, der kan køre på autopilot og dermed frigive energi til andre ting.

Øvelsen går ud på at lære at planlægge.

Det er den vigtigste vane at få ind i en arbejdsdag, og øvelsen fokuserer på Vigtig/Ikke vigtig – Haster/Haster ikke matrixen. Altså, du skal opdele dine arbejdsopgaver i hvilke, der er vigtige og ikke vigtige, samt hvilke der haster og ikke haster. I dit daglige arbejde er det ikke kun dig, der bestemmer hvilke opgaver, der hører til i hvilken kategori. Men kig overordnet på alle de opgaver, du foretager dig i løbet af en arbejdsdag. Dette skal laves i grupper, så dem der dagligt arbejder sammen om en række opgaver, sammen placerer dem i de fire kategorier. Gerne sammen med en leder. Det skal hjælpe til at afdække om der foretages unødvendige opgaver, som kan skæres væk, så der er mere tid og overskud til det, der giver værdi, både for medarbejderen og for virksomheden.

## Øvelse 5 – Personlige særtræk

De personlige særtræk er de ting, der definerer dig personligt. Nu dykker vi ned i dig som individ og derfor er der heller ikke en fælles opsamling på øvelsen her.

Øvelsen går ud på, at du skal afklare dine hensigter. Du skal se på, hvad du drømmer om, hvor du gerne vil gøre en forskel, og hvad du ville lave, hvis du ikke skulle tænke på penge, sygdom eller andre mennesker. Drøm stort her. Svar på spørgsmålene på det udleverede arbejdsark og formuler til sidst nogle realistiske mål ud fra det, du har skrevet.

## Kort opsamling og evaluering af dagen

Til slut samler vi op på dagen og laver en kort evaluering af dagen. Der bliver også udsendt et spørgeskema til evaluering af hele workshopen. Dette eftersendes efter workshopen.



Læs mere om mine arbejdsledererfaringer, virksomhedsforedrag, kurser eller anbefalinger;



**Tina M.-L. Campbell**

Livsglæde på trods  
- Redskaber til at blomstre mod alle odds  
[www.campbell.dk](http://www.campbell.dk)