



Grib energien –
og slip kræfterne løs!

Hvorfor nu det?

Afdelingssygeplejerske Leila Gravgaard

23-10-2009



2005:

APV – Arbejdspladsvurdering

Afmatning (for meget hverdag)

Manglende anerkendelse

2006:

AKU – Arbejdsklimaundersøgelse

Positiv

PUS – Personaleudviklingssamtaler

Svært at give / modtage ros



2 områder hvor der var plads til forbedringer

Følelsen af " hverdag"

At give og modtage anerkendelse

FISH



De 4 grundprincipper



Leg:

Hvis man gør arbejdet til en leg, så bliver det gjort, ikke mindst når vi vælger at udføre seriøse opgaver på en munter og spontan måde.

Leg er ikke bare en aktivitet; det er en sindsstemning, der tilfører de opgaver, der skal udføres, ny energi og inspirerer til kreative løsninger.





De 4 grundprincipper



Gør andre glade:

Når man "gør nogen glad" ved at vise en smule venlighed eller involvere sig på en uforglemmelig måde, kan selv et helt rutinemæssigt møde blive noget, man mindes med særlig glæde.





De 4 grundprincipper



Vær nærværende:

Den lim der holder sammen på menneskeheden, er, at man kan være et hundrede procent til stede for hinanden.

At være nærværende er også en god måde at praktisere at være helhjertet og bekæmpe udbrændthed på, for det er de opgaver, man kun udfører halvhjertet der, tærer på èn.





De 4 grundprincipper



Vælg din holdning:

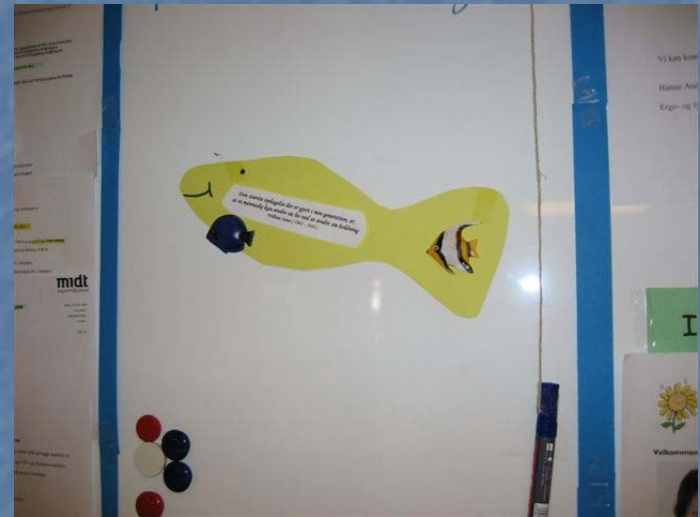
Hvis du venter dig det værste, finder du det overalt.

Når du lærer, at det er op til dig selv at vælge, hvordan du tager imod det, livet byder på, så kan du begynde at vente dig det bedste og finde muligheder, du aldrig havde drømt om. Hvis du konstaterer, at du har en holdning, du ikke bryder dig om, så vælg en anden





Virker det så ?



"Det ikk' så ringe endda..."





Virker det så ?



Symbolværdi

Huskefisk

Signalværdi

Anerkendelse

Synlighed

Stolthed

Motivation

Engagement

Trivsel

"Det ikk' så ringe endda..."





Det virker!



Afdelingssygeplejerske Leila Gravgaard