

# Vær ikke en kylling - en håndbog for ildsjæle

Industriens Branchearbejdsmiljøråd



[i-bar.dk](http://i-bar.dk)



Denne publikation er finansieret af Industriens Branchearbejdsmiljøråd, der er arbejdsmarkedets parters - i industrien - fælles forum for arbejdsmiljø.

Indholdet er udtryk for parternes fælles holdning til emnet.

Dette er et generelt materiale. Der kan derfor være forhold i virksomheden, som gør at virksomheden bør tage kontakt til en autoriseret arbejdsmiljørådgiver

Dette materiale og andre udgivelser i regi af Industriens Branchearbejdsmiljøråd findes også i elektronisk form på hjemmesiden [www.i-bar.dk](http://www.i-bar.dk)

Alle aktuelle udgivelser fra Industriens Branchearbejdsmiljøråd kan fås ved henvendelse til organisationerne, downloades fra [www.i-bar.dk](http://www.i-bar.dk), eller de kan købes i Arbejdsmiljøbutikken hos Videntcenter for Arbejdsmiljø, [www.ambutik.dk](http://www.ambutik.dk). Tlf.nr. 39 16 52 30

Bestillingsnr. 102337



[i-bar.dk](http://i-bar.dk)

Industriens Branchearbejdsmiljøråd

Tekst: Monique Hartmann og Pia Ryom

Layout, produktion og tryk: Dplus · Trykt på miljøvenligt papir

Oplag: 1.000 ekspl. · Januar 2015 · ISBN 978-87-93174-26-9

# Er du en ildsjæl?

Brænder du for, at du og dine kolleger har det godt? Har du mod på og lyst til at gøre en ekstra indsats for at skabe bedre trivsel på din arbejdsplads – så er du godt på vej til at blive ildsjæl. I de næste afsnit kan du læse lidt mere om, hvordan du kommer i gang.

## **Ildsjælens håndbog**

Du har selvfølgelig allerede en ide om, hvad der skal til, for at din arbejdsplads bliver et bedre sted at være for dig og dine kolleger. Alligevel vil du som ildsjæl sikkert støde ind i situationer og problemer, hvor du har brug for et godt råd. I den håndbog, du sidder med nu, kan du finde svar på, hvordan du klarer sådanne situationer. Der er også en håndbog til din leder, så I sammen kan skabe mere trivsel.

Håndbogen er lavet som afslutning på et trivselsprojekt, som Industriens Branchearbejdsmiljøråd har gennemført på to fjerkræslagterier, og bygger på erfaringer fra ildsjælene på de to virksomheder.

God læselyst

Industriens Branchearbejdsmiljøråd

# Den værdsættende metode

Udgangspunktet i den værdsættende metode er, at vi lærer mere af vores succeser end af vores fejltagelser. Vi får større selvværd, når vi sætter fokus på de ting, vi er gode til. Vi arbejder bedre, når vi får ros og anerkendelse for det, vi laver.

Når du vil skabe bedre trivsel, er der fire ting, du hele tiden skal huske på:

- Brug humor
- Vær til stede
- Stil spørgsmål
- Vær positiv



## 8 spørgsmål om trivsel

Hvis du var direktør på din arbejdsplads, hvilke forbedringer ville du så gå i gang med? Det var et af spørgsmålene i de gruppeinterviews, der blev stillet til medarbejdere på Danpo A/S og Rose Poultry A/S. Resultatet var en masse spændende og gode ideer, der har været med til at fremme trivslen på de to arbejdspladser. Her er ildsjælenes oftest stillede spørgsmål under projektet.

### **1. Hvordan kan vi få en sjovere hverdag på arbejdet?**

- Vær positiv, du bestemmer jo selv om din dag skal være sur eller god.
- Brug tid på ting, der kan blive bedre. Lad være med at gå for meget op i ting, der ikke kan laves om på.
- Prøv at huske på det, der gik godt og mind dine kolleger om det. Vi er altid gode til at huske på det, der gik galt.
- Det er sundt at få sig et godt grin engang i mellem. Sørg for at være med til at gøre det sjovt at gå på arbejde.

### **2. Hvordan kan jeg forbedre omgangstonen i min afdeling?**

- Vær det gode eksempel og hav spilleregler for omgangstonen.
- Sig stop, når du hører sladder, eller når der er en dårlig tone i afdelingen.
- Tag venligt imod nye kolleger og lav en plan for modtagelsen. Vælg eventuelt en gammel kollega til at være vejviser for den nye.
- Lav spilleregler for omgangstonen i fællesskab, så er det nemmere at overholde dem.

### **3. Hvordan får jeg lederens opmærksomhed?**

- Giv din leder en succesoplevelse.
- En leder skal være tilstede og værdsætte sine med-arbejdere. Det giver mere arbejdsglæde, færre fejl og bedre kvalitet i produktionen.
- Fortæl din leder, hvad der gør jer glade.
- Få din leder til at lytte til jeres gode ideer og mind ham om, at han skal følge op på dem.
- Husk at rose din leder for forbedringer. Tag gerne et månedligt trivselsmøde med ham.

### **4. Hvordan kan jeg få min leder til at sætte tid af til trivselsmøder?**

- Drop brokkeriet, og fokusér på det, du ønsker at få mere af.
- Vær tålmodig og gentag gerne, hvad du ønsker.
- Brug trivselsskemaet bagest i bogen.
- Gør både din leder og dine kolleger opmærksomme på fremskridt.
- Samarbejd med din leder om for eksempel afdelingsmøderne: »Jeg spørger, om medarbejdere vil bidrage mere, hvis du sørger for at der bliver afsat tid til dialog«

## **5. Hvordan holder jeg humøret oppe blandt mine kolleger?**

- Værdsæt dine kolleger.
- Inddrag dine kolleger i din indsats for bedre trivsel.
- Fortæl, hvad du har tænkt dig at gøre for at få en bedre hverdag. Sig god morgen til hinanden og husk at smile lidt oftere. Vis interesse og omsorg.
- Tilbyd hjælp, og husk også at tage imod hjælp fra andre. Spørg »hvordan går det?« og »kan jeg hjælpe dig?«
- Ros lidt oftere.

## **6. Hvordan kan jeg få mine kolleger til at indse, at de selv kan bidrage til bedre trivsel?**

- Ved at stille spørgsmål til dem i stedet for at give svar: »Hvad kan du selv gøre, for at få bedre trivsel? Har du nogen gode ideer?«
- Når du giver kollegerne muligheden for at tænke selv, vil de få mere lyst til at bidrage mere.
- Lyt til dem, værdsæt deres ideer og drop kynismen.

## **7. Hvordan kan vi få flere spændende opgaver og mindre slid?**

- Tag små skridt, og kast dig ud i noget nyt.
- Tag en snak med din leder om, hvordan I kan lave en god rotation, hvor der naturligvis er tid til oplæring. Måske er det mere trygt at rotere i mindre grupper?
- Tænk langsigtet i stedet for hvad der er hurtigst lige nu.
- Brug stopknappen, og lav arbejdet ordentligt.
- Drop fordommene og kast dig ud i noget, du ikke har prøvet før.

## **8. Hvem er ildsjæl for mig?**

- Når du selv har svært ved at holde humøret oppe, så trækker du også andre med ned.
- Lav din egen godt-humør-strategi.
- Fortæl en god kollega, at du har brug for et smil eller skulderklap, eller bed hende gøre noget, som plejer at gøre dig glad.
- Prøv at finde nogle kolleger og aftal månedlige møder, hvor I sammen kan puste til ilden.
- Husk at trivsel ikke kommer af sig selv og at det tager tid, så hold ud.





	Karakter fra leder	Karakter fra ildsjæl	Tiltag til næste trivselsmøde
Humor			
Arbejdsglæde			
Holdånd			
Samarbejde			
Omgangstone			

## Trivselsmål

Skemaet herover kan du, og afdelingens ildsjæl, bruge til at sætte trivsel på dagsordenen.

### Sådan gør du

- Giv en karakter fra 1 til 5 for afdelingens humor, arbejdsglæde, holdånd, samarbejde og omgangs-tone i det sidste stykke tid, f.eks. den sidste måned.
- Bed ildsjælen om, at gøre det samme.
- Sæt jer herefter sammen, kig på karaktererne og tag en snak om, hvilke karakter der kan forbedres.
- Når I ved, hvad der skal gøres noget ved, kan I beslutte, hvilke tiltag I skal sætte i værk for at få karaktererne op. Skriv tiltagene i skemaet.
- Aftal en dato for næste møde, hvor I gentager processen.

### Karakterskala

1. Dårligt
2. Jævnt
3. Middel
4. Godt
5. Super





CO-industri  
[www.co-industri.dk](http://www.co-industri.dk)  
Tlf. 3363 8000



Dansk Industri  
[www.di.dk](http://www.di.dk)  
Tlf. 3377 3377

**LEDERNE**   
*bringer dig videre*

Lederne  
[www.lederne.dk](http://www.lederne.dk)  
Tlf. 32 83 32 83



**i-bar.dk**

