

# KØREPLAN TIL DIALOG OM GOD FYSISK TRIVSEL PÅ ARBEJDSPLADSEN

## FORBEREDELSE

1. Vælg på forhånd, hvilket af de fem temaer der skal danne udgangspunkt for mødet. Vælg, om du vil holde et kort møde i plenum (15-20 min.) eller et langt møde i grupper (45-50 min.), og læs den tilhørende vejledning nedenfor igennem.

2. Download og print arket til det valgte tema, fx "Dialog 1: Hold kroppen i gang". Det er en fordel, hvis deltagerne har hver sit ark.

3. Download og print ét eksemplar af det tilhørende aftalekort, fx "Aftalekort til dialog 1: Hold kroppen i gang". Aftalekortet er til din opsamling af mødets resultater.

4. Vælg filmen, der hører til det valgte tema, fx "Hold kroppen i gang", på jobogkrop.dk. Hav udstyr (fx computer med adgang til internettet) parat til at vise filmen.

**Køreplanen er tænkt som en hjælp og vejledning til dig som mødeleder til at styre dialogen frem mod nogle konkrete aftaler.**

## DET KORTE DIALOGMØDE I PLENUM (15-20 min.)

### 1 FORTÆL OM DAGSORDENEN (1 MIN.):

- Alle ser først en film vedrørende god fysisk trivsel på arbejdspladsen.
- Bagefter diskuterer alle 2-3 spørgsmål til filmens tema, og dialogen vil nå frem til nogle aftaler, som bliver skrevet ned og hængt op (aftalekortet).

### 2 VIS FILMEN, DER HØRER TIL DET VALGTE TEMA (1-2 MIN.)

### 3 TAG ARKET, DER HØRER TIL DET VALGTE TEMA, OG LÆS TEMAET/OVERSKRIFTEN OP, FX: "Hold kroppen i gang. Det er ikke farligt at bruge de muskler, der gør ondt. Tværtimod. De får det bedre af at blive brugt." (1 MIN.)

### 4 LÆS SPØRGSMÅLENE UNDER "DIALOG" OP – ET AD GANGEN (10-15 MIN.)

- Diskussionen af hvert spørgsmål bør kun tage 2-3 min.
- Hav størst fokus på det sidste spørgsmål, og sørg for, at I bliver enige om nogle svar til dette.
- Fortæl, at du overfører gruppens svar på kortets sidste spørgsmål til aftalekortet bagefter. Du kan evt. samle op undervejs og læse op, hvad du har noteret og vil overføre til aftalekortet.

### 5 HÆNG AFTALEKORTET OP EFTER JERES DIALOG, SÅ ALLE KAN SE OG HUSKE JERES AFTALER.

- Følg gerne op på mødet og jeres fælles beslutninger for at sikre et godt resultat.

### 6 INDKALD TIL ET NYT MØDE, HVOR I DISKUTERER ET NYT TEMA MED SAMME FREMGANGSMÅDE.

## DET LANGE DIALOGMØDE I GRUPPER (45-50 min.)

### 1 FORTÆL OM DAGSORDENEN (1 MIN.):

- Alle ser først en film vedrørende god fysisk trivsel på arbejdspladsen.
- Bagefter diskuterer alle 2-3 spørgsmål til filmens tema, og dialogen vil nå frem til nogle aftaler, som bliver skrevet ned og hængt op (aftalekortet).

### 2 VIS FILMEN, DER HØRER TIL DET VALGTE TEMA (1-2 MIN.)

### 3 EFTER FILMKLIPPET SKAL ALLE DISKUTERE SPØRGSMÅLENE TIL DET PÅGÆLDENDE TEMA (20 MIN.)

- Inddel deltagerne i mindre grupper.
- Udlever arket, og bed grupperne følge instrukserne på arket.
- Bed grupperne om at notere konkrete bud på aftaler, som skal bruges i opsamlingen. Vælg evt. en ordstyrer til hver gruppe, hvis der er behov for det.

### 4 SAML OP I PLENUM OG HØR, HVAD GRUPPERNE HAR DISKUTERET (20-25 MIN.)

- Brug 5-10 min. på at høre gruppernes refleksioner om det/de første spørgsmål på arket.
- Brug resten af tiden på at høre deres konkrete bud på aftaler ud fra refleksioner om arkets sidste spørgsmål (15 min.)
- Skriv ned på whiteboard eller lignende – sørg for, at så mange som muligt er enige om jeres aftaler.
- Sig, at du overfører gruppernes svar til et aftalekort bagefter. Du kan også uddelegere denne opgave.

### 5 HÆNG AFTALEKORTET OP EFTER DIALOGEN, SÅ ALLE KAN SE OG HUSKE JERES AFTALER.

- Følg gerne op på mødet og jeres fælles beslutninger for at sikre et godt resultat.

### 6 INDKALD TIL ET NYT MØDE, HVOR I DISKUTERER ET NYT TEMA MED SAMME FREMGANGSMÅDE.