# ØVELSER: 2. LEDERSAMLING

# Øvelse 1: Stressbelastning – Toleransevinduet

Refleksjonsspørsmål:

*Tenk på en typisk arbeidssituasjon hvor du var i ytterkant av ditt toleransevindu.*

* *Hvordan reagerte du?*
* *Er dette et typisk reaksjonsmønster for deg?*
* *Hva gjorde du for å komme deg inn i ditt toleransevindu?*

*Tenk på en situasjon hvor en av dine ansatte/kollega var i ytterkant av sitt toleransevindu.*

* *Hvordan bidro du eller andre til at han/hun kom inn i sitt toleransevindu?*

Plenum: Rekk hånd og ta ordet eller del i chatten

# Øvelse 2: Åpenhetskultur

Refleksjonsspørsmål:

* *Hvilke erfaringer er det lov å dele og vise på jobb? Hvordan? Når?*
* *Når er det ikke greit å vise følelser? Hvordan merker jeg det?*
* *Hvordan hjelper jeg kollegaer som er overveldet på jobb? Når lykkes jeg?*

Plenum rekk hånd og ta ordet eller/ og del i chatten

# Øvelse 3: Ivaretakelse

Ledere og nøkkelpersoner deles inn i to adskilte grupper.

Ledere

* *Hvordan kan du som leder ivareta dine medarbeidere når de er under sterkt press, har høy arbeidsbelastning og /eller føler de kommer til kort i jobben?*
* *Har dere rutiner for dette arbeidet? I så fall hvilke?*

Nøkkelpersoner

* *Hvem ivaretar og støtter deg når du er under sterkt press har høy arbeidsbelastning og/eller føler du kommer til kort i jobben?*
* *Tenk at du skal lage en plan for hvordan du kan ta vare på deg selv for å oppleve balanse i arbeidslivet ditt. Hva bør stå i din plan for egenomsorg?*

Plenum deles verbalt av bestemt person.

# Øvelse 4: Formulere mål

Fortsett arbeidet fra forarbeid. (Tenk på «reality» hvordan er nåsituasjonen som ønskes utviklet, dette vil være til hjelp for evalueringsarbeidet og konkretisering av mål)

Diskuter følgende:

1. *Hva er målet? Eller bli enige om ett utviklingsområde dere ønsker å fokusere på i utviklingsplanen.*
2. *Hva vil dere oppnå? Hjelpespørsmål: Når dere har nådd målet – Hva er annerledes, hva er det nye? Gi en konkret og realistisk beskrivelse av situasjonen når målet er nådd. Formuler 1-2 konkrete mål.*

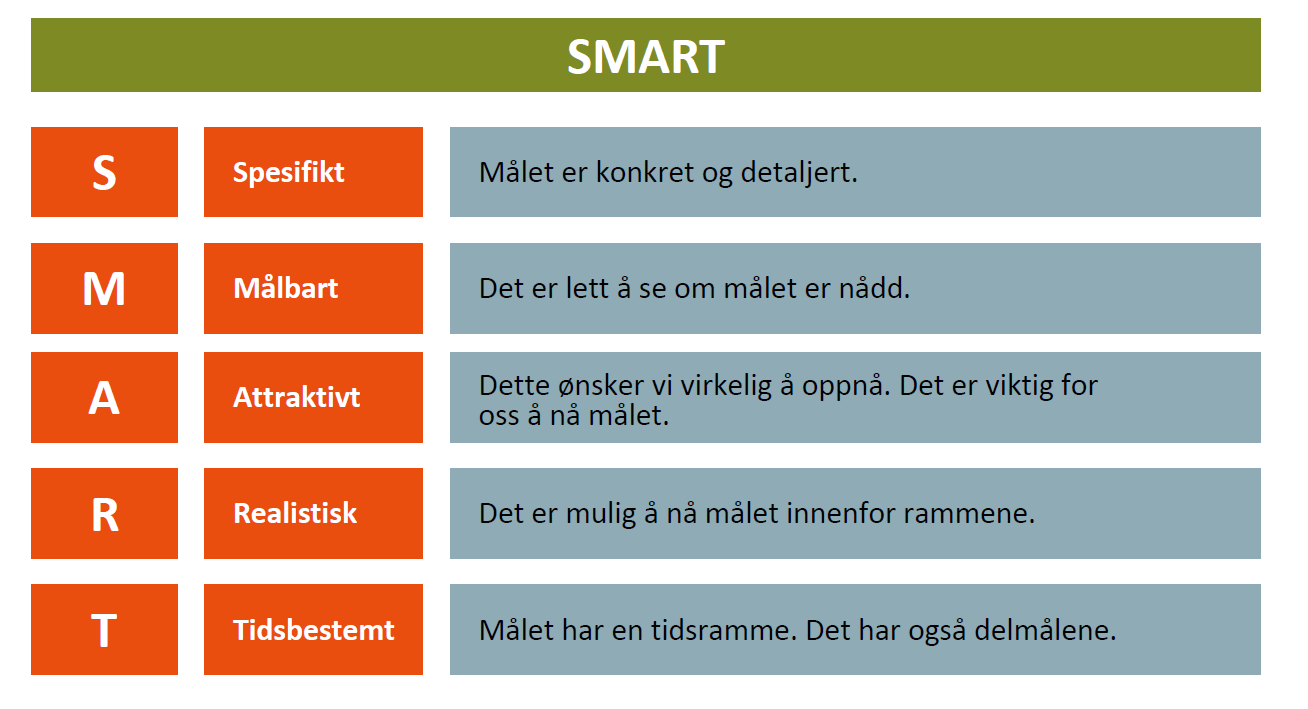
# Øvelse 5: Formulere SMARTe mål

Alle har modellen for SMARTe mål tilgjengelig. Finnes også på nettsiden.

Tjenestevis gruppeinndeling. Bestem hvem som legger frem i plenum.

*Bruk 20 min på å vurdere de målene dere satte opp i forrige øvelse med utgangspunkt i modellen for smarte mål. Omformuler målene ved behov.*

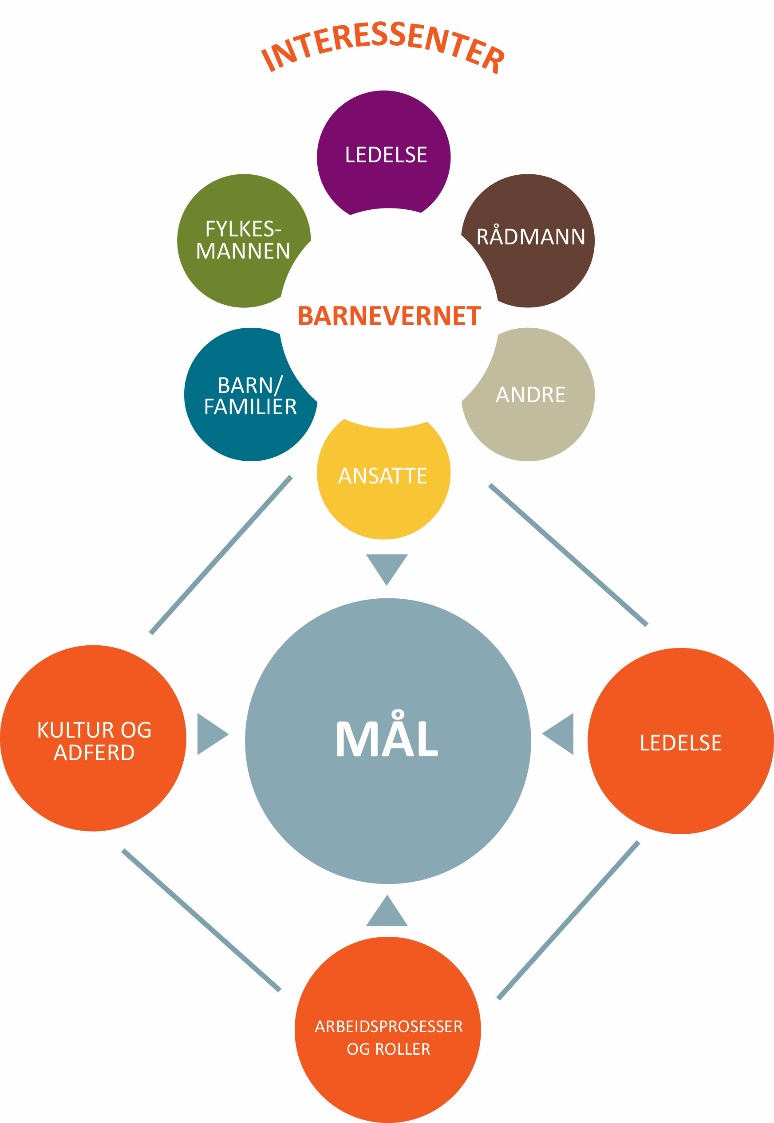
Presenter målene i plenum.



# Øvelse 6: Åpen organisasjonsmodell

Velg et par av spørsmålene under:

* *Var vi oppmerksomme på alle potensielle interessenter da vi arbeidet med utviklingsplanen?*
* *Hvilke interessenter skal vi arbeide hardere for å få med videre i prosessen?*
* *Opplever alle nøkkelinteressentene at arbeidsprosessene er optimale for realiseringen av målbildet?*
* *Hvordan påvirker vår utviklingsplan nøkkelinteressentene?*



# Øvelse 7: Mobilisering av endring

Refleksjonsspørsmål:

* *Hvordan vil jeg beskrive endringen jeg/vi skal gjennomføre for gruppen?*
* *Hva kan jeg si for å skape eierforhold til endringen?*

Plenum barnevernledere deler i plenum

# Øvelse 8: Arbeid med egne utviklingsplaner

Dere disponerer selv denne tiden. Prosessleder styrer hvor mye tid som eventuelt blir satt av til dette. Mal for verktøy i planarbeid ligger tilgjengelig på nettsiden. Under er noen hjelpespørsmål dere kan benytte i arbeidet:

Det er viktig å legge inn i planen når den skal vurderes/evalueres og hvordan dette skal gjøres.

* Er dere på rett vei?
* Er målet nådd?
* Hva bør eventuelt justeres?
* Hvem har ansvar for å sikre oppfølging?
* Det bør også være tidfestet når justeringen og ny evaluering skal være klar – de nye fristene bør ikke være for lange, men realistiske.

I GROW – modellen finnes nyttige spørsmål å ta med seg inn i planarbeidet.  
Sentrale spørsmål:

* **Hva** skal vi gjøre for å nå målene?
* **Hvordan** skal vi gjøre det?
* Hvilke **hindringer** kan vi møte på?
* **Når** skal vi gjøre det ? (de ulike aktivitetene)
* **Hvilke** ressurser har vi og hva trenger vi for å nå målene ?
* **Når** skal målet være nådd**?**