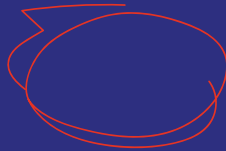


Støttende, kollegial samtale



Støttende, kollegial samtale

Mål

- Sætte ord på tanker, følelser og reaktioner
- Forebyggelse af følelsesmæssig belastning
- Udvikle en omsorgsfuld kultur

Hvorfor

Den væsentligste effekt af samtalerne ligger ikke i selve samtalen form, men i det som sker mellem kolleger som taler åbent om emmer og episoder som er betydningsfulde for dem. En kultur og et kollegaskab hvor man har øje for hinanden, og kan modtage og give støtte og anerkendelse til hinanden.

Hvornår

Når du selv – eller du tænker en kollega – har en oplevelse af følelsesmæssig påvirkning som generer dig eller vedkommende. **Kig op – og ræk ud!**

Hvad

Den støttende, kollegiale samtale er en kort semi-struktureret samtale mellem nære kolleger, med fokus på tanker, følelser og reaktioner, i tilslutning til en følelsesmæssigt udfordrende situation.

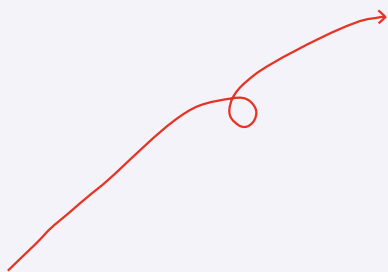
Overvej

Kan der være behov for yderligere samtaler, eller f.eks. defusing eller faglig/organisatorisk sparring?

Send et postkort

Benyt vores anonyme, fælles postkort, så ledelsen har mulighed for at opsamle og forbedre forhold.

Støttende, kollegial samtale



1 Invitation

Mål

Skal sikre at begge parter er indstillede på en kort samtale, og signalere at samtalens kendte struktur respekteres.

Indhold

Invitationen sker uformelt, f.eks. ved et kort spørgsmål som "Er du OK?" eller "Har du tid et øjeblik". Dette tillader parterne at tage imod eller afslå invitationen.



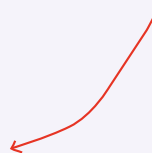
2 Hvordan

Mål

Målet er, at en kollega får sat ord på hvordan han/hun har det og møder anerkendelse.

Indhold

Den lyttende (L) siger f.eks. "Fortæl lige hvad der skete". Den fortællende (F) omtaler kort forløbet. L spørger derefter f.eks. "Hvordan har du det". F sætter ord på – L kan evt. anerkende følelserne. L optræder især lyttende og støttende. Undgå at glide over i rådgivning.



3 Afslutning

Mål

Målet er, at kollegerne kan gå videre med en fornemmelse af at samtalen er afsluttet

Indhold

F kan f.eks. sige "Tak for at du lyttede til mig. L kan f.eks. sige "Tak for at du delte dine oplevelser" og "Du er velkommen tilbage".

Af og til kan det være nødvendigt at aftale yderligere samtale eller defusing.