

## **Det psykiske arbejdsmiljø**

- Temadage omkring mobning på arbejdspladsen

### **Udbytte**

Mobning er en af de største udfordringer på arbejdsmarkedet i dag. Der mangler både viden om håndtering og forebyggelse af mobning. Gennem oplæg og rollespil formidler vi viden, og indsigt i mobbemekanismer samt håndterings- og forebyggelsesstrategier fra alle vinkler.

### **Indhold**

- **Modul 1**  
Hvad er mobning
- **Modul 2**  
Håndtering og forebyggelse
- **Modul 3**  
Tillidsrepræsentantens, sikkerhedsrepræsentantens og kollegaens roller og muligheder
- **Modul 4**  
Lederens roller og muligheder
- **Modul 5**  
Konflikthåndtering og kommunikation
- **Modul 6**  
Det organisatoriske plan – En trivselspolitik

### **Form**

Undervisningen foregår som en vekselvirkning mellem oplæg og praktisk arbejde med emnet med brug af skuespillere og forumteater

### **Rammer**

Temadagene foregår som et samarbejde mellem Inger Lise Eriksen Jensen og ACT!. Rammerne er alt lige fra 2½ dags fyraftensarrangement med et enkelt modul til 2-3 dages seminarier med samtlige moduler

### **Undervisere**

Inger Lise Eriksen Jensen, virksomhedskonsulent i Specular og skuespillere og konsulenter fra ACT!

Inger Lise Eriksen Jensen har 20 års erfaring i at arbejde med mobning i erhvervslivet. Er forfatter til artikler, bøger og pjecer om emnet

### **Deltagere**

Alle som har interesse i et bedre arbejdsmiljø og ønsker at sætte fokus på mobning. Ledere, mellemledere, TR og sikkerhedsrepræsentanter, medarbejdere og kolleger

## **Modulerne**

Deltagerne har mulighed for selv at sammensætte det program, som passer målgruppen bedst.

### **Modul 1**

I modul 1 introduceres du til, hvad mobning egentlig er for en størrelse.

Vi ser bl.a. på:

- Definition
- Hvad siger forskningen?
- Rovmobning
- Konfliktmobning
- Hvem mobber?
- Nonverbal mobning
- De tavse vidner

### **Modul 2**

I modul 2 går vi mere ind i selve håndteringen af mobning. Hvad kan du gøre? Via mobningshistorier, bygget på cases fra virkeligheden, får deltagerne mulighed for at byde ind med forskellige forslag til at håndtere en mobningssituation.

Vi ser bl.a. på:

- Faktorer, der øger risiko for mobning
- Signaler
- Reaktionsmønstre
- Håndteringsredskaber
- Metode til forebyggelse

### **Modul 3**

Som tillidsvalgt eller kollega kan det være svært at vide, hvad man har af handlemuligheder – hvad er vigtigt at gøre, og hvad skal jeg være opmærksom på? Igennem forskellige situationer arbejder vi med disse specifikke handlemuligheder.

Vi ser bl.a. på:

- Den empatiske samtale
- At kunne rumme den ramtes smerte
- Hvad er støtte – i den faktiske situation?
- De(t) tavse vidner
- Hvornår går man videre med en sag og i givet fald hvorhen?

## Modul 4

I modul 4 kigger vi på lederens rolle. Hvad kan lederen gøre i en mobningssituation, og hvordan skærper lederen sin opmærksomhed overfor mobning? Med udgangspunkt i forskellige konkrete situationer arbejder vi med at finde alternative handlemuligheder.

Vi ser bl.a. på:

- Lederens rolle og muligheder
- Signaler i organisationen
- At sætte mobning på dagsordenen
- Dialogen – med mobberen, den ramte og øvrige involverede
- At styre og bevare balancen i en proces
- Hvordan vurderes behovet for anden hjælp?

## Modul 5

Megen mobning opstår som resultat af uløste konflikter. I modul 5 arbejder vi med den daglige arbejdssituation og typiske eksempler på konflikter, som kan opstå arbejdspladsen. Hvad kan man gøre for at få konflikten løst? Hvordan skaber man et forum, hvor løsning af konflikter er en naturlig del af hverdagen – og hvor dialog og trivsel er i centrum?

Vi vil arbejde med:

- Hvornår er der tale om en konflikt?
- Den positive konflikthåndtering
- Dialogen som redskab
- Struktur og mødekultur i dagligdagen

## Modul 6

I modul 6 går vi skridtet videre og sætter fokus på, hvordan det gode arbejdsmiljø fremmes så mobning forebygges. Hvad kan man gøre for at få en mobbefri arbejdsplads?

Vi ser bl.a. på:

- Lederens rolle
- Proces på arbejdspladsen
- Udvikling af spilleregler
- Hvordan sikrer man, at spillereglerne fungerer i dagligdagen?
- Hvordan opbygges et beredskab?