

Øvelse - Støtte

Når støtte gjør en forskjell

1. Erfaringer (4 min)

I par: Fortell om en konkret situasjon der en kollega gjorde noe som ga deg støtte.

2. Støtte hos oss (15 min)

I grupper på tre til fem personer:

- Hva er det vanligste vi trenger støtte til i vår enhet?
- Skriv stikkord på lapper eller ta det muntlig.
- Tegn tre sirkler på ark: "Støtte vi gir hverandre i dag", "Støtte vi ønsker mer av" og "Støtte vi ikke helt vet hvordan vi får". Sorter stikkordene i sirklene.
- Tiltak - Velg ett punkt fra sirkel 2 og ett punkt fra sirkel 3 og diskuter: Hva er et realistisk grep vi kan teste ut? Gjør det konkret og mulig.

For å støtte en kollega, kan vi... (4 min)

Lag to-tre setninger. Skriv dem på oppsummeringskortet.

3. Oppsummering i plenum

Øvelse - Støtte

Når støtte gjør en forskjell

1. Erfaringer (4 min)

I par: Fortell om en konkret situasjon der en kollega gjorde noe som ga deg støtte.

2. Støtte hos oss (15 min)

I grupper på tre til fem personer:

- Hva er det vanligste vi trenger støtte til i vår enhet?
- Skriv stikkord på lapper eller ta det muntlig.
- Tegn tre sirkler på ark: "Støtte vi gir hverandre i dag", "Støtte vi ønsker mer av" og "Støtte vi ikke helt vet hvordan vi får". Sorter stikkordene i sirklene.
- Tiltak - Velg ett punkt fra sirkel 2 og ett punkt fra sirkel 3 og diskuter: Hva er et realistisk grep vi kan teste ut? Gjør det konkret og mulig.

For å støtte en kollega, kan vi... (4 min)

Lag to-tre setninger. Skriv dem på oppsummeringskortet.

3. Oppsummering i plenum

Øvelse - Støtte

Når støtte gjør en forskjell

1. Erfaringer (4 min)

I par: Fortell om en konkret situasjon der en kollega gjorde noe som ga deg støtte.

2. Støtte hos oss (15 min)

I grupper på tre til fem personer:

- Hva er det vanligste vi trenger støtte til i vår enhet?
- Skriv stikkord på lapper eller ta det muntlig.
- Tegn tre sirkler på ark: "Støtte vi gir hverandre i dag", "Støtte vi ønsker mer av" og "Støtte vi ikke helt vet hvordan vi får". Sorter stikkordene i sirklene.
- Tiltak - Velg ett punkt fra sirkel 2 og ett punkt fra sirkel 3 og diskuter: Hva er et realistisk grep vi kan teste ut? Gjør det konkret og mulig.

For å støtte en kollega, kan vi... (4 min)

Lag to-tre setninger. Skriv dem på oppsummeringskortet.

3. Oppsummering i plenum

Øvelse - Støtte

Når støtte gjør en forskjell

1. Erfaringer (4 min)

I par: Fortell om en konkret situasjon der en kollega gjorde noe som ga deg støtte.

2. Støtte hos oss (15 min)

I grupper på tre til fem personer:

- Hva er det vanligste vi trenger støtte til i vår enhet?
- Skriv stikkord på lapper eller ta det muntlig.
- Tegn tre sirkler på ark: "Støtte vi gir hverandre i dag", "Støtte vi ønsker mer av" og "Støtte vi ikke helt vet hvordan vi får". Sorter stikkordene i sirklene.
- Tiltak - Velg ett punkt fra sirkel 2 og ett punkt fra sirkel 3 og diskuter: Hva er et realistisk grep vi kan teste ut? Gjør det konkret og mulig.

For å støtte en kollega, kan vi... (4 min)

Lag to-tre setninger. Skriv dem på oppsummeringskortet.

3. Oppsummering i plenum