



Trivselsforløb

Sammen om fremtidens bæredygtige arbejdsliv

Mistrivsel i vækst



430.000 danskere har hver dag symptomer på alvorlig stress



Hver fjerde dansker sygemeldes på grund af dårligt psykisk arbejdsmiljø



41,7% af unge ml 16-24 år rapporterer om oplevelser med stress



70% af arbejdsstyrken føler sig ikke engageret i deres arbejde



En mere sensitiv og sårbar generation Z, som har et større behov for omsorg

... intet tyder på, at kurven knækker.

Derfor skal organisationer tænke medarbejdernes trivsel, sundhed og velbefindende som en integreret del af hele arbejdsdagen og de fysiske rammer, så de imødekommer den enkelte medarbejders personlige behov og udfordringer – både på kontoret og på hjemmearbejdspladsen.



Sammen om livsmestring

Trivsel og arbejdsglæde skabes i fællesskab ved at tage afsæt i det hele menneskes behov og udfordringer – og ved at indarbejde dem i organisationens arbejdsgange, strategi og indretning.

Vi inspirerer organisationer til sammen med deres medarbejdere at nytænke hverdagen, rutinerne, konteksten og indretningen, så det passer til medarbejdernes behov – ikke omvendt.

Det kalder vi at Mestre Egenomsorg.

Vi gør jer klar til fremtidens bæredygtige arbejdsliv med Mestre Egenomsorg Forløb.

Mestre Egenomsorg Forløbet har fokus på:

- At medarbejderen får indsigt og værktøjer til bevidst at mestre egenomsorg og tage hånd om egen sundhed
- At mennesker er forskellige, har forskellige behov for støtte og redskaber på forskellige tidspunkter
- At de fysiske rammer har indflydelse på vores sanser og velbefindende
- At den nye adfærd forankres i hverdagen
- At fællesskabet aktiveres i udrulingen af forløbet, så medarbejderne er sammen om at skabe bedre trivsel og passe på hinanden

Hvorfor Mestre Egenomsorg?

Sundhed og et godt helbred er afgørende for trivsel og livskvalitet. Derfor skal vi lære at være bevidste og lytte, når noget ikke er, som det bør være.

Mestre Egenomsorg Forløbet er udviklet i erkendelsen af, at vi har brug for at søge forskellige veje til at opnå ro, balance og overskud i en travl og hektisk hverdag. Medarbejderne får hen over en periode mulighed for at deltage i forskellige aktiviteter, som hjælper dem med at personalisere deres egenomsorg, så den matcher deres behov.

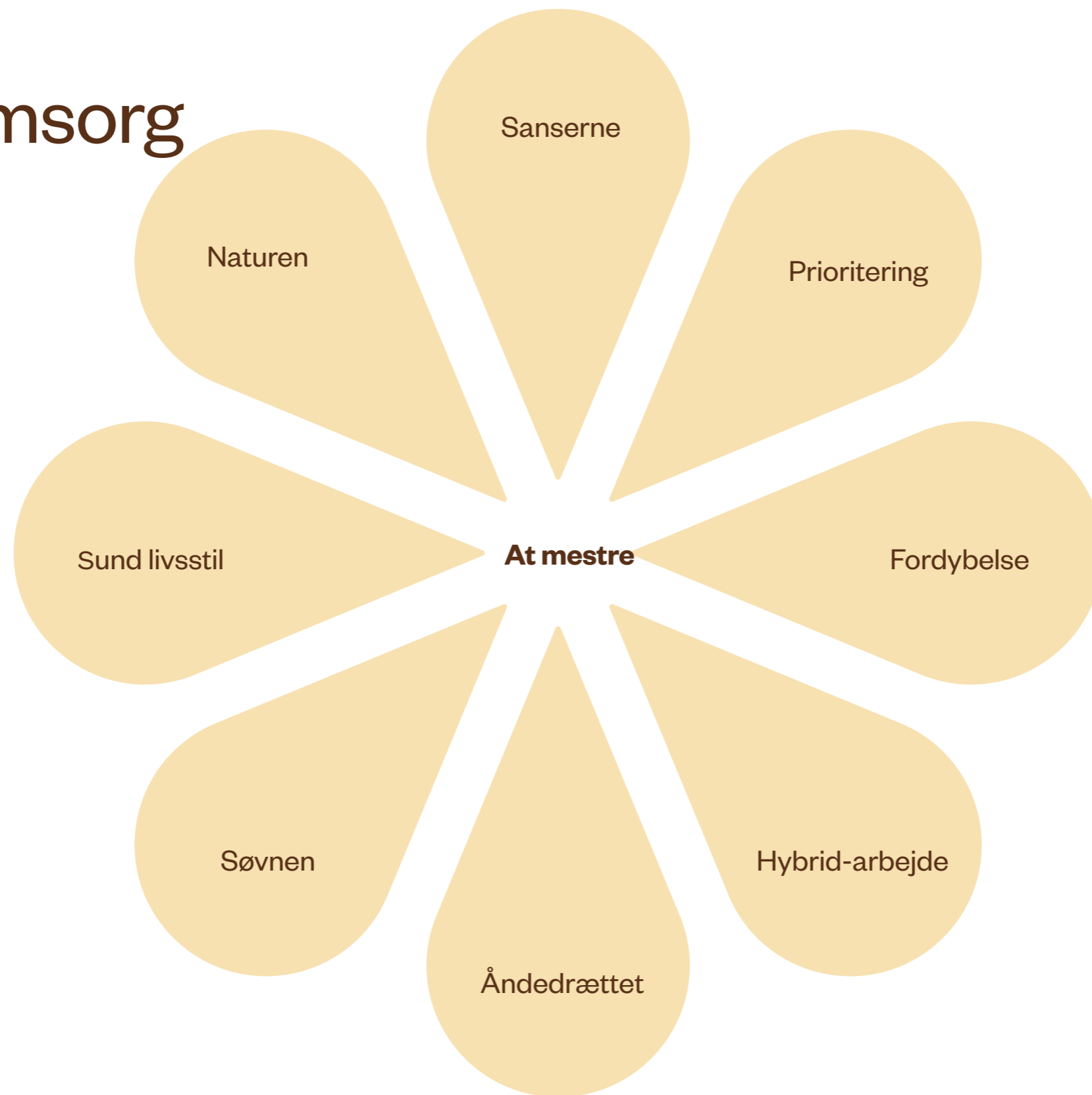
Forløbet giver medarbejderne indsigt og de rette værktøjer til at vurdere og handle på de signaler, de modtager fra krop og sind.

Medarbejdere, der er bevidste og i kontakt med deres behov for at restituere og tage pauser, er ikke alene et større aktiv for virksomheden, men de oplever også, at de har en højere livskvalitet og arbejdsglæde.

Forløbet er en anledning til åbent at tale om og sætte ord på, hvad der sker, når vi oplever lavere trivsel og manglende engagement, og hvordan man som fællesskab kan løfte egenomsorg, arbejdsglæde og energi.

At være sammen om at skabe bedre trivsel er et stærkt fundament for at passe bedre på hinanden, da de fleste har brug for hjælp til at stoppe op, fordi de ikke er bevidste om at de har brug for at restituere.

Mestre Egenomsorg Forløb



Aktiviteter i Mestre Egenomsorg Forløbet

Aktiviteter

Forløbet består af aktiviteter relateret til 8 temaer. Alle aktiviteter er opbygget omkring skabelonen:

1. Indsigt og viden
2. Inspiration til hvordan man kan arbejde med egenomsorg
3. Konkrete værktøjer / øvelser

Mestre Egenomsorg Forløbet støtter medarbejderne i at integrere ændringer i arbejdsflowet på det rigtige tidspunkt, i det rigtige tempo for dem og deres udvikling.

Bredden i aktiviteterne giver den enkelte medarbejder mulighed for selv at tilvælge aktiviteter på de områder, hvor de oplever, at de har mest brug for støtte, inspiration og øvelser i restitution og energioptankning. Nogle aktiviteter har fokus på den fysiske, mentale, sociale eller det åndelige dimension. Andre aktiviteter kobler det fysiske og det mentale, og atter andre, tre eller alle fire dimensioner.

Ingen kan rumme at udvikle sig på alle områder på en gang. Derfor opfordres hver medarbejder til at vælge mellem 1 til 3 aktiviteter på baggrund af, hvor de har størst behov for inspiration og hjælp til at løfte deres trivsel, arbejdsglæde og energi med udgangspunkt i scoretesten, som de laver inden forløbet igangsættes.

Medarbejderne lærer at forstå deres adfærd og vaner. Træne deres færdigheder ved at personalisere redskaber og øvelser i en daglig egenomsorgspraksis.



Mestre prioritering

Væg-til-væg møder tager fokus væk fra det vigtige, og gør det svært at prioritere. Denne session sætter fokus på, hvordan man skaber handling og fremdrift med mødedesign.



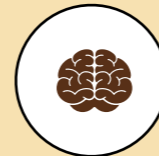
Mestre sund livsstil

Denne session sætter fokus på, hvordan hverdagen og kontoret kan indrettes til mere bevægelse, og hvordan man træffer de sunde valg.



Mestre naturen

Ophold i naturen er godt for roen og nervesystemet. Denne session er ude i naturen og vekslen mellem konkrete øvelser, refleksioner, sansninger, samtale og samvær.



Mestre fordybelse / mentale pauser

Denne session bidrager med indsigt i, hvordan man opnår mere ved at ændre det, man har kontrol over, og hvordan mentale pauser skaber ro, overblik, fokus og energi.



Mestre søvnen

Alt for mange sover for lidt eller har en dårlig søvnkvalitet, hvilket har stor betydning for deres sundhed og velbefindende. I denne session hjælpes medarbejderne til den gode søvn.



Mestre åndedrættet

Medarbejderne introduceres i denne session til åndedrættet og lærer, hvorfor det er vigtigt at være bevidst om kvaliteten af sit åndedræt, og hvordan åndedrættet hænger sammen med velbefindende, ro og energi.



Mestre hybrid-arbejde

Denne session har fokus på, hvordan man balancerer at arbejde i det hybride og grænseløse arbejdsliv uden at brænde ud.



Mestre sanserne

Sanserne er med til at styre vores adfærd og handlinger og er derfor vigtige med- og modspiller i vores hverdag og for de valg, vi træffer. I denne session får medarbejderne et lynkursus i at forstå sanserne, og hvordan de påvirker deres velbefindende.

Mestre Egenomsorg Metoden

Trin 1 Reset

Scorecard og Trivselsbarometer

Mestre Egenomsorg Scorecard er et personligt analysesredskab til eget brug. Det hjælper medarbejderne med at forstå, hvor de er lige nu og identificere triggere på det fysiske, mentale, sociale og åndelige niveau. Scorecardet kobles med Trivselsbarometeret, som er et refleksions- og handlingsværktøj, som medarbejderne kan tage afsæt i, når de vælger aktiviteter.

Trin 2 Fokus

Identifikation af fokusområder

Medarbejderne vælger aktiviteter efter behov for fokus, indsigter, viden og værktøjer i henhold til resultatet fra scorecard og trivselsbarometer, og som understøtter deres mestring af egenomsorg.

Trin 3 Change

Bryd vaner med nye rutiner

At ændre vaner og mestre noget kræver motivation, vedholdenhed, forpligtelse og fokus. Forløbet guider og motiverer medarbejderne til bryde uhensigtsmæssige vaner og skabe rutiner og ritualer, som løfter energi og fokus.

Trin 4 Mestring

Opbyg balance og resiliens med daglig praksis

Målsætningen er at opbygge resiliens med en bevidst daglig praksis af egenomsorg. En praksis, som balancerer præstation og som øger medarbejderens bevidsthed om deres trivsel og livskvalitet i hverdagen, i arbejdslivet, uanset om de er på arbejdspladsen eller på hjemmekontoret.

Reset

1
Forstå triggere
og behov

Fokus

2
Identifikation af
fokusområder

Mestring

4
Balance og
resiliens

Change

3
Bryd vaner med
nye mønstre

Det får I

Scorecard og Trivselsbarometer

Scorecardet består af en række spørgsmål, der munder ud i en score, som medarbejderne placerer på Trivselsbarometeret. Det hjælper dem til at sætte mål og udvælge de aktiviteter, der bedst understøtter mestring af deres egenomsorg.

Kick-off session

Forløbet indledes med et introduktionsoplæg og workshop på 2 timer, hvor medarbejderne får information om forløbet, om hvordan de deltager, og hvorfor det er vigtigt at at mestre egenomsorg.

Op til 8 guidede aktiviteter

Forløbet består som udgangspunkt af 8 aktiviteter, men det er muligt at vælge færre aktiviteter, dog minimum 3 aktiviteter. Hver af de 8 aktiviteter er består af en guidet 2-4 timers session, som indledes med et oplæg, som sætter scenen med viden og indsigter, hvorefter øvelser introduceres i et workshopformat.

Vi anbefaler at afholde sessionerne med kort mellemrum for at forankre læring og fastholde engagementet.

Involvering og læring i gruppesetting

Medarbejderne inviteres til at dele erfaringer, gode råd og tips under og efter forløbet, så forløbet rodfæstes i fællesskabet.

Håndbog i Mestring af Egenomsorg

Medarbejderen får i forbindelse med forløbet *Håndbog i Mestring af Egenomsorg*. Som udgangspunkt digitalt, men en trykt udgave kan aftales.

Håndbogen er værktøjs- og handlingsorienteret. En invitation til at undersøge og prøve forskellige teknikker, øvelser og metoder af, som inspirerer medarbejderne til at mestre og fastholde en daglig egenomsorgspraksis.

Et personligt opslagsværk, hvor medarbejderne kan følge egen udvikling mod mestring af egenomsorg med personlige noter, observationer m.m., så læring fastholdes.

Uddannelse af superbrugere

I samarbejde mellem Be Well og organisationen udpeges et par medarbejdere, der i forvejen har god kontakt med deres kolleger. De uddannes som superbrugere, der kan hjælpe og støtte deres kolleger i at lave øvelser og fastholde deres daglige praksis.

Derudover kan de bidrage til at indsamle tips og gode ideer fra medarbejdernes egne erfaringer med at bryde vaner og skabe ny adfærd.

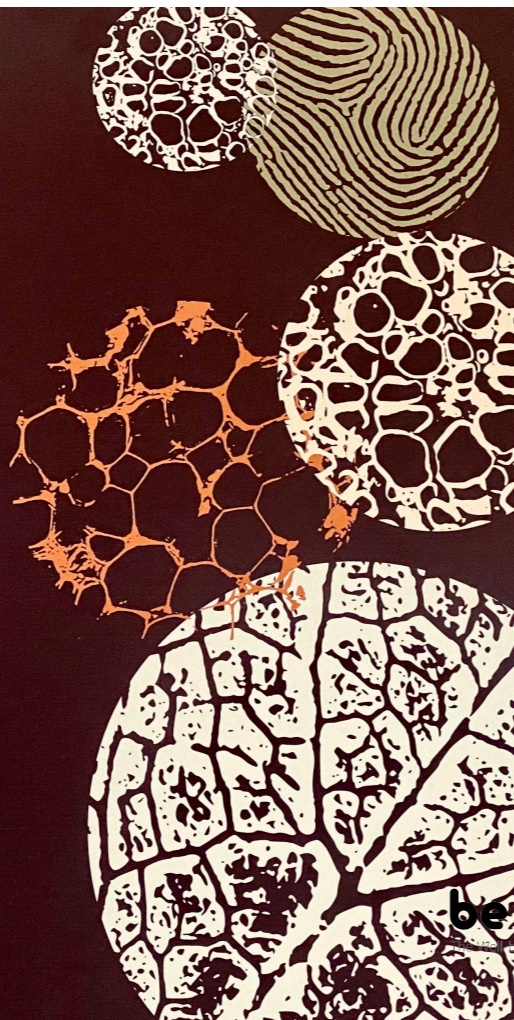
Det signalerer organisationens prioriteringen af trivselsinitiativet og vil yderlig styrke forankring og engagement.

Uddannelse af superbrugere forventes at tage 8 timer, som kan foregå fysisk, digitalt eller i en kombination hen over et par dage.

*Bedre trivsel
Bedre medarbejdere
Bedre resultat*

TAKE A DEEP BREATH IN THE

**pause
zone**



be well!
Wellbeing Agency

“Mestre Egenomsorg Forløbet har givet KOMBITs medarbejdere en masse inspiration, gode redskaber og værdifuld refleksion i deres tilgang til at blive bedre til at tage hånd om deres trivsel.

Nye indsigter og vigtige værktøjer fra forløbet har givet både medarbejdere og HR gode muligheder for at italesætte og diskutere, hvordan vi sammen kan styrke et mere bæredygtigt arbejdsliv.

Mestre Egenomsorg Forløbet bør interessere alle ledere med personaleansvar.”

Christina Bornhøft
Vicedirektør, KOMBIT A/S

“Vores team var alt for ophængt og trængte til at arbejde konstruktivt og individuelt med PAUSEN – særligt pausen i hverdagen.

Med sit fantastisk vidende væsen faciliterede Gitte os igennem 6 virtuelle sessioner, med teori, dialog, pauser og meditation – ting jeg ikke havde forestillet mig kunne foregå virtuelt – og tiden bare fløj afsted. OG vi fik en pause fra hverdagen.

De gode vaner og input lever stadig – i både teamet og i mig. Forløbet var det hele værd. Mine bedste anbefalinger.”

Pernille Alberg
Global Lead HR Business Partner, Ørsted

“A perfect breath”

“Be Well - The Well-being Agency opened our minds to the importance of well-being and the need for a designed well-being journey and space where participants could take some mental time off to reflect and take in all the inspiration from the conference.

The Pause Zone was a home away from home for the +700 international participants at the Design Matters conference in Copenhagen.

It has been a great pleasure to collaborate with the Be Well team and be inspired by their approach to creating a well-being journey with sensory design solutions.”

Michael Christiansen
CEO Design Matters



Be well with us

Be Well består af et team af tværfaglige og erfarne well-being agenter, som er passionerede omkring at skabe mere trivsel på arbejdspladsen.

Vores fokus er at give medarbejderne indsigt og værktøjer til at mestre egenomsorg og hjælpe dem med at finde den rigtige balance mellem trivsel og præstation.

Vi er eksperter og specialister i at omsætte erfaringer, forskning og evidens om trivsel, mindfulness til trivselsforløb, strategier, indretning af rum, konkrete aktiviteter og brugbare værktøjer.

Be Well! er vores motto og hvorfor skulle man ikke have det godt, blive inspireret og føle sig hjemme på arbejdet?

Vi har hjulpet andre til bedre trivsel, skal vi også hjælpe jer og jeres medarbejdere? Så tag kontakt, uanset om I er nysgerrige eller gerne vil høre mere om, hvordan I kan trives, mens I præsterer jeres bedste.

be well!

The Well-being Agency

Vi gør fremtidens
arbejdsliv bæredygtigt

www.bewell.agency

Mail: hello@bewell.agency

+45 28923441