



# Forebyg og håndter smerter

## Køreplan for dialog om god fysisk trivsel på arbejdspladsen

### Forberedelse

1. Vælg på forhånd, hvilket af de fem temaer, der skal danne udgangspunkt for mødet. Vælg, om du vil holde et kort møde i plenum (15-20 min.) eller et langt møde i grupper (45-50 min.), og læs den tilhørende vejledning nedenfor igennem.
2. Download og print redskabet til det valgte tema, fx 'Dialog 1: Hold kroppen i gang'. Det er en fordel, hvis deltagerne har hver sit ark.

Køreplanen er tænkt som en hjælp og vejledning til dig, som mødeleder, til at styre dialogen frem mod nogle konkrete aftaler.

### Det **korte dialogmøde** i plenum (15-20 min.)

1. **Fortæl om dagsordenen** (1 min.)
2. **Tag redskabet, der hører til det valgte tema, og læs temaet/overskriften op**, fx: 'Hold kroppen i gang. Det er ikke farligt at bruge de muskler, der gør ondt. Tværtimod. De får det bedre af at blive brugt.' (1 min.)
3. **Læs spørgsmålene under 'Dialog' op – ét ad gangen** (10-15 min.)
  - Diskussionen af hvert spørgsmål bør kun tage 2-3 min.
  - Hav størst fokus på det sidste spørgsmål, og sørg for, at I bliver enige om nogle svar til dette.
  - Fortæl, at du overfører gruppens svar på kortets sidste spørgsmål til aftalekortet bagefter. Du kan evt. samle op undervejs og læse op, hvad du har noteret og vil overføre til aftalekortet.
4. **Hæng aftalekortet op efter jeres dialog, så alle kan se og huske jeres aftaler**
  - Følg gerne op på mødet og jeres fælles beslutninger for at sikre et godt resultat.
5. **Indkald til et nyt møde, hvor I diskuterer et nyt tema med samme fremgangsmåde.**



## Det **lange dialogmøde** i grupper (45-50 min.)

### **1. Fortæl om dagsordenen** (1 min.)

### **2. Alle skal diskutere spørgsmålene til det pågældende tema** (20 min.)

- Inddel deltagerne i mindre grupper.
- Udlever redskabet, og bed grupperne følge instrukserne på arket.
- Bed grupperne om at notere konkrete bud på aftaler, som skal bruges i opsamlingen. Vælg evt. en ordstyrer til hver gruppe, hvis der er behov for det.

### **3. Saml op i plenum og hør, hvad grupperne har diskuteret** (20-25 min.)

- Brug 5-10 min. på at høre gruppernes refleksioner om det/de første spørgsmål på arket.
- Brug resten af tiden på at høre deres konkrete bud på aftaler ud fra refleksioner om redskabets sidste spørgsmål (15 min.)
- Skriv ned på et whiteboard eller lignende – sørg for, at så mange som muligt er enige om jeres aftaler.
- Sig, at du overfører gruppernes svar til et aftalekort bagefter. Du kan også uddelegere denne opgave.

### **4. Hæng aftalekortet op efter dialogen, så alle kan se og huske jeres aftaler**

- Følg gerne op på mødet og jeres fælles beslutninger for at sikre et godt resultat.

### **5. Indkald til et nyt møde, hvor I diskuterer et nyt tema med samme fremgangsmåde.**