

FOREBYG FORRÅELESKULTUR

Målgruppe: Individuel refleksion og gruppeopgave

Formål: At opdage forråelsen og begynde og forebygge den

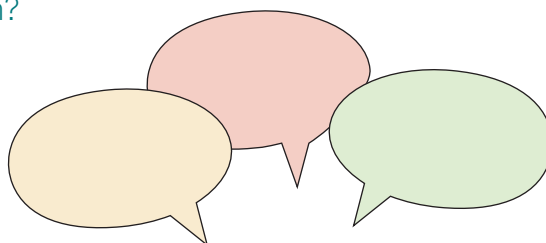
Instruktion:



Individuel tænketid i 5 minutter:

1. Kommer du til at tale dårligt om de mennesker, du har med at gøre
– tale hårdt til dem?
2. Er der en forråelse på din arbejdsplads?
3. Er det noget, der kan tales om i gruppen,
eller er det en tavs del af kulturen?

Gruppedialog:



1. Er vi forråede hos os?
2. Hvordan kommer det til udtryk?
3. Hvad bidrager til den hårde tone?
4. Hvilke negative konsekvenser oplever vi ved det?
5. Hvad kan vi regulere/ændre:
 - Som ændrer adfærd og tone?
 - Som gør det muligt, at tale om påvirkning, sårbarheder og at efterspørge hjælp?

Definition:

Forråelse er en overlevelsesstrategi, som mennesket benytter sig af, når der er psykisk slitage for at dæmpe følelsen af afmagt. Den kommer til udtryk ved, at man flytter problemet over hos den anden, tænker det er dem den er gal med og slukker for empatien, føler sig ligeglad, bliver kynisk, hårdhudet distanceret og uempatisk. Forråelse kan flytte ind i jeres arbejdskultur, så den er præget af en hård tone, rå adfærd og jargon.