

Lad os tale om: Fordybelse og faglig udfordring

Hvem er det til? Hele dit team. Saml jer ved et **whiteboard** eller **print skabelonen**.

Hvor lang tid tager øvelsen?

- Øvelsen er **tidsmæssigt fleksibel**. Afsæt eksempelvis 10 min., 30 min., eller anvend det som en del af et længere dagsprogram.
- Det kan give mening for jer, enkeltvist at mentalt forberede jer på spørgsmålene i øvelsen. Se 'Instruktion til øvelsen'.

Hold på dine medarbejdere

Undersøgelserne *Hvorfor forlader veterinærsygeplejersker branchen* og *Arbejdsglæde - en fyraftensmåling* viser symptomer på, hvordan arbejdsglæden hos veterinærsygeplejersker og dyrlæger påvirkes ved (mangel på) to ting:

- Tid til fordybelse
- Tilpas faglig udfordring.

De svarer eksempelvis:

Hvad har gjort dig glad på arbejdet i dag?

“Når uvidenhed og sikkerhed bliver vekslet til viden og sikkerhed - og når en kollega har mulighed for at guide og vejlede”

“Jeg har været på kursus og lært noget nyt ;)”

“Jeg er blevet fagligt udfordret”

Hvad er den vigtigste årsag til, at du forlod erhvervet?

- *Som grøn dyrlæge blev jeg kastet ud i mange ting, jeg ikke følte mig kompetent til, hvilket var stressende*
- *Manglende oplæring og supervision*

Hvad kunne få dig til at vende tilbage?

- *Gode muligheder for kurser inkl. kongresser*
- *Dage hvor der er tid nok til at give det lille ekstra*

Fordybelse og tilpas faglig udfordring giver arbejdsglæde

Selvbestemmelsesteorien peger på, at det er *“vigtigt at mennesket er tilpas udfordret, hvilket betyder, at hvis et menneske oplever at **kede sig**, kan det skyldes, at mennesket er udfordret under evne, og hvis et menneske oplever at være **stresset**, kan det skyldes, at man er overudfordret - altså udfordret over evne (...) [Ligeledes er det] vigtigt, at man har tid til **fordybelse** og mulighed for at koncentrere sig”*

Reference: Leervad, B. (2018). Sæt fokus på trivsel. Review af selvbestemmelsesteorien. Erhvervsakademi Aarhus. Fundet på: <https://www.eaaa.dk/forskning-og-innovation/projekter/afsluttede-forskningsprojekter/saet-fokus-pa-trivsel/>

Til dette emne kan du bruge nedenstående øvelse.

Instruktion til øvelsen

Del et whiteboard op i fire områder eller print skabelonen nedenfor.

Nu starter en diskussion om **fordybelse** og **faglig udfordring**, ud fra fire spørgsmål:

1. *Hvor har du for lidt tid til fordybelse? Hvordan kan det forbedres?*
2. *Hvor har du passende tid til at fordybe dig? Hvordan fastholder I dette?*
3. *Hvor er du hverken udfordret under evne, så du keder dig, eller udfordret over evne, så du stresses? Hvordan kan det forbedres?*
4. *Hvor er du passende udfordret? Hvordan fastholder I dette?*

Det er tilladt at uddybe og stille spørgsmål.

Øvelsen lægger op til at I både **identificerer problemer** og begynder at **tænke i løsninger** af dem. Der kan være grund til, at nøjes med, at gøre det første. Eksempelvis for at trække på eksperthjælp til det sidste.

Lad os tale om: Fordybelse og faglig udfordring (skabelon til print)

	Tid til fordybelse	Tilpas faglig udfordring
Forbedre	<i>Eks.: Hvor har du for lidt tid til fordybelse? Hvordan kan det forbedres?</i>	<i>Eks. Hvor er du hverken udfordret under evne, så du keder dig, eller udfordret over evne, så du stresses? Hvordan kan det forbedres?</i>
Fastholde	<i>Eks. Hvor har du passende tid til at fordybe dig? Hvordan fastholder I dette?</i>	<i>Eks. Hvor er du passende udfordret? Hvordan fastholder I dette?</i>