

Konference

# Psykologisk tryghed og forråelse

– skab trivsel og tryghed for både borgere og ansatte





## KONFERENCE

**Vold som Udtryksform** sætter med konferencen fokus på nogle af de usynlige, tabubelagte og svære følelser, som ofte er en del af dét at arbejde med mennesker. Knaphed på ressourcer kan i nogle tilfælde betyde, at der opstår forråelse, moralsk stress og skam hos medarbejdere, og det kan medføre flere voldsomme episoder i mødet med borgere. En ond spiral er i gang.

Hvad kan vi gøre for at håndtere de svære følelser, sætte ord på og hjælpe hinanden med at opretholde en positiv kultur og et støttende miljø for både borgere og medarbejdere? Det giver konferencen inspiration til. Kom og lyt med og deltag i dialogen om, hvordan vi undgår forråelse, hvad psykologisk tryghed er, og hvordan vi kan arbejde med at øge den. Det bliver en dag med input til både krop, sind og intellekt.

## PROGRAM

### 09.00 Ankomst, registrering og morgenmad

### 09.30 Velkomst og kort om Vold som Udtryksform

*Moderator Bille Sterll, journalist*

### 09.45 Mulige løsninger på forråelse som et vildt problem

*Dorthe Birkmose, psykolog og foredragsholder*

Forråelse er et forsøg på at mestre ubærligt psykisk slid ved at tænke og føle mindre, end man egentlig gør. Forråelse er ikke problemet. Problemet er derimod, at forråelse kan blive nødvendig. For at gøre forråelse unødvendig som mestringsstrategi er der problemer, der bør løses – helst inden de sammenfiltres til et genstridigt vildt problem i form af en forrået kultur. Der er intet quick fix, men der er løsninger.

### 10.45: Refleksion

*Moderator Bille Sterll, journalist*

### 10.50: Pause

**11.10:** *Overgang til næste oplæg med øvelser, der afspænder og gør dig parat – øvelser, der er lige til at tage med hjem og anvende i hverdagen ved Petra-Sofie Kempf, founder af Core Energy*

### 11.30: Bæredygtige arbejdsfællesskaber og psykologisk tryghed i praksis

*Louise Dinesen og Vibeke Lunding-Gregersen, forfattere, erhvervspsykologer og autoriserede arbejdsmiljørådgivere*

Psykologisk tryghed er den faktor i et arbejdsmiljø, som bedst forudsiger præstationer. Men psykologisk tryghed er mere end det. Psykologisk tryghed kan beskytte menneskers trivsel og sundhed, særligt i højrisikoarbejds miljøer, hvor der er meget på spil, og hvor vi skal rumme komplekse arbejdsbetingelser og andre mennesker. I dette oplæg får I viden om, hvad psykologisk tryghed er, om hjernen og metoder og værktøjer til at opbygge psykologisk tryghed og et bæredygtigt arbejdsfællesskab. I vil også opleve, hvad kropssprog, kommunikation og hverdagens små mikrohandlinger betyder for det at stå sammen i et stærkt og sundt fællesskab.

**12.15:** *HØST essensen fra oplæggene – guidet selvrefleksion og udveksling ved Petra-Sofie Kempf, founder af Core Energy*

### 12.30: Frokost

### 13.30: Deltag i én af følgende fire workshops

Valg af workshops sker ved tilmelding

#### Workshop 1

#### Som katten om den varme grød – hvordan taler vi med vores kolleger om fejl og bekymringer for fagligheden?

*Malou Dessau, autoriseret psykolog, underviser og supervisor*

Psykologisk tryghed er først reelt en værdi for arbejdspladsen, når den bruges til at forbedre praksis. Positiv feedback, anerkendelse og at tale om stjernestunderne styrker trivsel og giver læring, men hvad pokker stiller vi op, når vi ser, at en kollega er ved at lave en alvorlig fejl, eller når der tales unuanceret



om en borger? Det er lettere sagt end gjort at tale åbent om vores tvivl og om egne og andres fejl. På workshoppen vil du få viden om, hvilke dynamikker, der er i spil, som gør det svært at tale om det svære. Og vi vil arbejde med en assertiv samtalemiddel, som du og dine kolleger kan tage med tilbage og bruge som afsæt for en dialog i fredstid, så alle ved, hvad man kan sige, når det gælder.

### Workshop 2

#### **Skamkompasset: Forstå egne og andres reaktionsmønstre i voldsomme episoder**

*Katja Balslev Nielsen, forfatter og områdechef hos Marselisborg Work & Life*

Få indblik i skammens natur og dens komplekse rolle i forhold til relationsarbejde. Opdag, hvordan skamfølelsen kan underminere selv de mest sofistikerede tilgange. Du bliver præsenteret for et visuelt redskab, skamkompasset, som hjælper dig med at identificere og håndtere svære følelser som skam i din praksis. Ligesom vi vil arbejde med værdier, som kompas ud af skamfølelsen.

### Workshop 3

#### **Når kollaps i kroppen resulterer i udadreagerende adfærd**

*Petra-Sofie Kempf, founder af Core Energy, Embodied Leadership træner og kropslig-baseret traumeterapeut med særlig brug af neuro resiliens træning.*

Vi er i verden med kroppen, vi sanser og regulerer hele tiden til omgivelserne ud fra den historie, vi bærer i os, og den aktuelle situation.

På workshoppen får du et kropsligt perspektiv på udadreagerende adfærd. Fokus vil være både på dig som professionel, på borgeren og lidt på relationen.

Vi træner enkle kropslige teknikker, som du kan bruge i situationer til at styrke dit nærvær, indre ro og klarhed.

### Workshop 4

#### **Den stille risikofaktor: Høje følelsesmæssige krav i arbejdet med mennesker**

*Jenny M.M. Hjortebjerg, arbejds- og organisationspsykolog, og Hans Marstrand Jensen, seniorkonsulent, cand. theol og master i ledelses- og organisationspsykologi, begge ansat i CRECEA.*

Høje følelsesmæssige krav kan være en overset udfordring på arbejdspladser, hvor der samtidig er risiko for voldsomme episoder. De høje følelsesmæssige krav kan derfor leve lidt af en skyggetilværelse i det forebyggende arbejde og blive reduceret til "det, man bør kunne tåle". Det er dog vigtigt at få kravene frem i lyset og arbejde forebyggende med dem – med blik for både borgere og de professionelle. Konsekvenserne ved ikke at forebygge og bearbejde de følelsesmæssige krav kan nemlig medføre bl.a. langvarig stress, omsorgstræthed, forræelse og bidrage til, at voldsomme episoder opstår. Workshoppen tager udgangspunkt i Arbejdstilsynets nye vejledning om høje følelsesmæssige krav i arbejdet med mennesker og det nye temahæfte om samme emne fra Vold som Udtryksform. Du vil blive klogere på, hvad høje følelsesmæssige krav er, deres konsekvenser og hvad arbejdsmiljølovgivningen siger om emnet. Du vil også få inspiration til at iværksætte forebyggelse på flere niveauer.

#### **14.30-14.50: Pause**

#### **14.50-15.00: Musik**

*v. Marc Fachini*

#### **15.00: Hvordan undgår man vedvarende mentaliseringsvigt og forræelse? STORM for professionelle**

*Janne Østergaard Hagelquist, psykolog, forfatter og stifter af Center for Mentalisering*

Du får en kort introduktion til mentalisering. Vi sætter fokus på spørgsmålet: Hvordan ses mentaliseringsvigt og forræelse i arbejdet med udsatte? Og hvad betyder skam og skyld hos professionelle i en presset hverdag? Vi ser også nærmere på "STORM for professionelle" – en model for arbejdet med at undgå forræelse og vedvarende mentaliseringsvigt hos de professionelle.

#### **15.40-16.00: Evaluering og farvel og tak**

## DET PRAKTISKE

**Sted:** Severin, Skovsvinget 25, 5500 Middelfart

**Tid:** 13. marts 2024 kl. 9-16

**Pris:** 400 kr.

**Tilmeldingsfrist:** 9. februar 2024

Tilmelding på [voldsomudtryksform.dk](https://voldsomudtryksform.dk)

Der er et begrænset antal pladser, så vi anbefaler hurtig tilmelding