

# Program

Arbejds miljødagene 6. og 7. marts 2024

Onsdag morgen



**Dorthe Birkmose**  
Psykolog, forfatter  
& foredragsholder

Torsdag morgen



**Emilia van Hauen**  
Kultursociolog  
& forfatter

Torsdag eftermiddag



**Vincent F. Hendricks**  
Debattør &  
professor i formel  
filosofi

Fællesarrangementer morgen og eftermiddag holdes i hal 1



# Velkommen til Arbejdsmiljødagene 2024

## Kære deltager

Så er tiden kommet, hvor vi igen inviterer til årets Arbejdsmiljødage i Idrætscenter Vendsyssel i Vrå.

Det er afgørende for os, at indholdet i Arbejdsmiljødagene stemmer overens med de udfordringer, der opleves på arbejdspladserne både indenfor det fysiske og psykiske arbejdsmiljø. Derfor forsøger vi løbende at afdække arbejdspladsernes behov for viden - hvorfor du vil opleve stor forskellighed i programmets indhold.

Uanset om du har deltaget i Arbejdsmiljødagene før og er helt fortrolig med konceptet, eller om du deltager for første gang, som ny leder eller nyvalgt arbejdsmiljørepræsentant, så glæder vi os til at byde dig velkommen og håber, du vil tage godt imod programmet.

## Mange hilsner

Planlægningsgruppen

Mia, Gitte, Pernille, Nicoline og Jeanett

---

## Vision

*Arbejdsmiljødagene har til formål at sikre, at arbejdsmiljøgrupperne systematisk tilbydes supplerende arbejdsmiljøuddannelse i henhold til lovgivningen.*

*Visionen er, at arbejdsmiljøgrupperne rustes til at varetage arbejdsmiljøopgaven på det forebyggende plan - ud fra de tendenser og målsætninger, som ses både lokalt og nationalt.  
Intentionen er, at indholdet af Arbejdsmiljødagene favner bredt, således at alle fagområders aktuelle udfordringer tilgodeses i det omfang, det er muligt.*

*Arbejdsmiljødagene er en årlig tilbagevendende begivenhed, som bygger på et tværkommunalt samarbejde mellem Brønderslev, Frederikshavn og Hjørring Kommune.*

# Overzicht over oplæg & workshops onsdag

## 6. marts morgen - fælles inspirationsoplæg i hal 1

- Mulige løsninger på forråelse som et vildt problem v/Dorthe Birkmose, side 7

## 6. marts formiddag

- Hjelpekunst (og ledelse) er så meget mere end styring v/Dorthe Birkmose, side 8
- Grænsesætning eller dialog - psykologisk tryghed i forældresamarbejdet v/David Graae, side 9
- Vores arbejde skal gøre os sundere v/Simone Hebsgaard Rasmussen, side 10
- Digitale forandringer og fremtidens arbejdsmiljø - hvordan kan vi forme den digitale udvikling? v/Mikkel Flyverbom, side 11
- Få succes sammen v/Merete Uldall Kristensen, side 12
- 6 skridt til nærvær v/Inge Bolet & Bo Larsen, side 13
- Den lille forskel på mænd og kvinder v/Ann-Elisabeth Knudsen, side 14

## 6. marts eftermiddag

- Kommunikation med humoren som forløser v/Karen-Marie Lillelund, side 15
- Tag handling og forebyg smerter sammen v/Susanne Nilherd Halle & Trine Juel Billum, side 16
- Elev filmede lærer og delte video uden samtykke - må man det? v/Knud Rasmussen, side 17
- Kunsten at skabe modige arbejdsfællesskaber v/Mille Mortensen, side 18
- Slip stress ud af skammekrogen v/Pernille Steen Pedersen, side 19
- Voldsomme episoder på arbejdspladsen v/Signe Groth Andersson & Lise Dybdal, side 20
- Arbejdsglæde er ikke noget, man kan tænke sig til - få det til at ske med mikrohandlinger i hverdagen v/Henrik Dresbøll, side 21

# Oversigt over oplæg & workshops torsdag

## 7. marts morgen - fælles inspirationsoplæg i hal 1

- De unge viser vejen til fremtiden og det fantastiske fællesskab v/Emilia van Hauen, side 22

## 7. marts formiddag

- Træt af brandslukning og individuelle lappeløsninger i forhold til mental slitage? v/Rikke Høgsted, side 23
- Elev filmede lærer og delte video uden samtykke - må man det? v/Knud Rasmussen, side 24
- Lær at formidle arbejdsmiljøet med Grafisk Facilitering v/Peter Langkjær Møller, side 25
- Vi skal smede mens jernet er koldt v/Nicklas Pyrdol, side 26
- Generation Z på arbejdsmarkedet v/Martin Holste og med besøg af Maria Sand Jensen, side 27
- Brænd igennem v/Birgitte Raaberg, side 28
- Sammenhold eller gå kold v/Erik B. Jørgensen, side 29

## 7. marts eftermiddag - fælles afslutning i hal 1

- NOK OM MIG ... hvad med dig, hvad synes du om mig? v/Vincent F. Hendricks, side 30

## Tidspunkter

<b>8.00</b>	Kaffe og rundstykker står klar
<b>8.25</b>	Velkomst
<b>8.30</b>	Fælles inspirationsoplæg i hal 1
<b>9.30-9.45</b>	Pause
<b>9.45</b>	Formiddagsworkshop med indlagt pause til vand og frugt
<b>12.15</b>	Frokost
<b>13.00</b>	<b>6. marts:</b> Eftermiddagsworkshop med indlagt pause til kaffe og kage. De forskellige workshops slutter kl. 15.30.  <b>7. marts:</b> Fælles eftermiddagsoplæg med Vincent F. Hendricks Kaffen tages med ind i hal 1 efter frokost. Oplægget starter 13.15 og slutter ca. kl. 14.30.

---

## Tilmelding & pris

Du vælger frit i programmet mellem formiddags- og eftermiddagsworkshops.

Nogle workshops har et begrænset antal pladser af hensyn til lokalefaciliteterne eller efter workshopholderens ønske. Her gælder "først til mølle" princippet ved tilmeldingen.

Pris pr. dag inkl. forplejning er 895,-

Tilmeldingsfristen til Arbejdsmiljødagene 2024 er den 1. marts 2024. Bliver det nødvendigt at tilmelde dig dagene herefter, skal du kontakte en fra planlægningsgruppen. Får du brug for at melde afbud skal det ske direkte til en fra planlægningsgruppen. Du kan ikke selv afmelde dig i tilmeldingssystemet. Melder du afbud efter den 1. marts, faktureres hele beløbet. Du finder vores kontaktoplysninger på side 31.

Vi gør opmærksom på, at enkelte workshopholdere ønsker deltagerlister inden uddannelsen. Oplysningerne, der udleveres, er dine tilmeldingsoplysninger. Workshopholderen bruger oplysningerne til at målrette deres undervisning og eksempler.

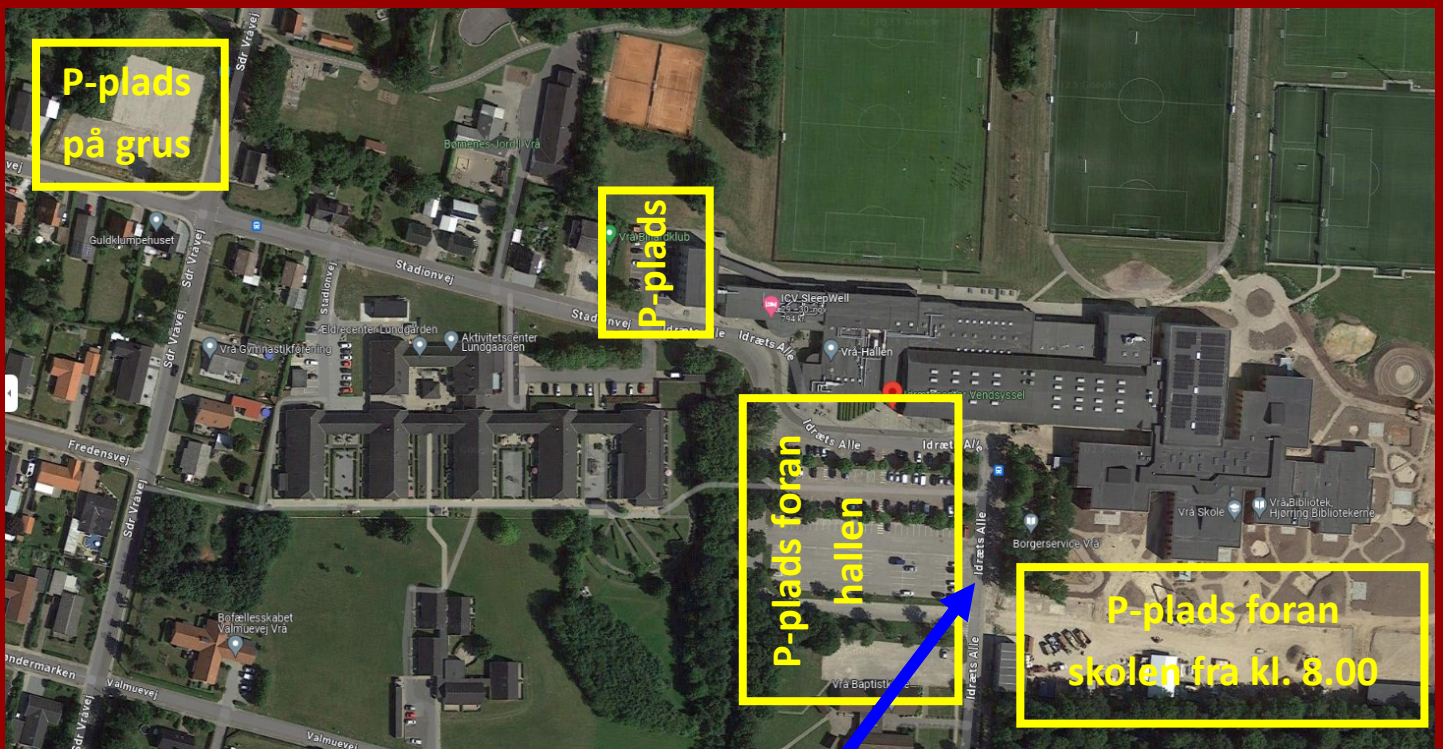
Vi tager forbehold for mindre justeringer i programmet og forbeholder os ret til at aflyse/ændre et oplæg eller en workshop ved for få tilmeldte, sygdom eller lignende.

Efter uddannelsen kontakter vi dig på mail. Her får du mulighed for at rekvirere slides på de workshops, du har deltaget i. Det er dog ikke alle workshopholdere, der ønsker at udlevere deres slides - eller i det hele taget bruger slides i deres undervisning.

**Arbejdsmiljødagene holdes her:**

**Idrætscenter Vendsyssel  
Stadionvej 17, 9760 Vrå**

**Parkering er gratis  
P-vagter guider dig på plads**



**Hold ikke langs Idræts Alle af hensyn til skolebussen**

**Der er 12 minutters gang fra  
Vrå station til Idrætscenteret, hvis du tager toget.**

A close-up portrait of Dorthe Birkmose, a woman with short dark hair, looking directly at the camera with a neutral expression. The background is a soft, out-of-focus grey.

FÆLLES  
INSPIRATIONS-  
OPLÆG HAL 1  
6. marts 8.30 - 9.30

Dorthe Birkmose

**Mulige løsninger på  
forråelse som et  
vildt problem**

Forråelse er efterhånden ikke et ukendt fænomen. Vi støder ofte på det, og det bliver særlig tydeligt for os, når den ene dokumentar efter den anden triller over tv-skærmen og viser os forråelsens "hårde ansigt". Det efterlader mange mennesker med en følelse af forargelse.

Netop her bør vi spørge os selv, hvorfor vi som samfund bliver ved med at udskamme de professionelle, der reagerer med forråelse? Hvorfor sørger vi ikke for at hjælpe dem, inden forråelsen bliver nødvendig for dem?

Vi må ikke svigte de professionelle, der reagerer med forråelse. Derfor er vi nødt til at forstå, at forråelse er en mestringsstrategi, som man bruger, når afmagtsfølelser, omsorgstræthed og moralsk stress bliver ubærlig og skamfuld. Ved at tænke, føle og bekymre sig mindre end man egentlig gør, kan man beskytte sig selv og holde situationen ud.

Forråelse er en forståelig mestringsstrategi, men konsekvensen er, at børn, borgere og pårørende krænkes. Vi må ikke svigte dem, der bliver krænket af deres professionelle. Der er brug for løsninger, men da forråelse er et vildt, genstridigt og sammenfiltret problem, så er der ingen quickfix - men der er heldigvis mulige løsninger.

\*\*\*

### **Præsentation**

*Dorthe Birkmose er psykolog og foredragsholder. Dorthe har superviseret professionelle, der samarbejder med mennesker med problemskadelende adfærd. Det bragte hende rundt i landet til samtlige velfærdsområder, hvor hun fik indblik i den psykiske slitage, som kan få værdierne til at skride for professionelle. Hun fik øje på forråelsen.*

*Dorthe arbejder nu udelukkende som foredragsholder og er forfatter til flere bøger - bl.a. bogen "Når gode mennesker handler ondt - mulige løsninger på et vildt problem" i 2023, som belyser de mulige løsninger på årsagerne til at forråelse kan blive en mestringsstrategi.*

# Hjælpekunst (og ledelse) er så meget mere end styring

Dorthe Birkmose  
6. marts 9.45 - 12.15 i Hal 1

For os ansatte i kommunerne gælder det, at vi i høj grad er drevet af det meningsfulde arbejde med at hjælpe nogle borgere, der har brug for det. Vi taler ofte om, at vi skal have borgeren i centrum, vi skal være professionelle og så skal fagligheden være i top. Men hvordan sikrer vi, at det vi gør, når vi er på arbejde, rent faktisk er en hjælp for borgerne?

Ifølge Dorthe Birkmose er fundamentet for at kunne hjælpe andre mennesker, at man bruger perspektivskifte som metode. Når man nogenlunde forstår, hvad det menneske man skal hjælpe, er motiveret for, altså forstår personens indefra-perspektiv, så kan man gøre brug af utallige styrende, følgende og vejledende metoder for at være en hjælp. Alle metoder kan noget, og alle teorier har fat i noget vigtigt; men alle metoder kan også kippe over i forråede udgaver, hvis man mest af alt hjælper sig selv.

I denne workshop vil Dorthe gøre os klogere på konsekvenspædagogikkens uventede genialitet, belønninger der knuser motivation, knaphedens psykologi og forskningen der afslørede, at mennesket er motiveret.

Der bliver løbende tid til at foretage et perspektivskifte og vælge mellem de metoder, som er mest hjælpssomme for det barn, den borger, den pårørende eller den medarbejder, som du har i tankerne.



---

## Præsentation

*Dorthe Birkmose er psykolog og foredragsholder. Dorthe har superviseret professionelle, der samarbejder med mennesker med problem-skadende adfærd. Det bragte hende rundt i landet til samtlige velfærdsområder og som årene er gået, bliver hun mere og mere imponeret over, at børn og borgere stadig får den hjælp, som de har brug for.*

*Dorthe arbejder nu udelukkende som foredragsholder og er forfatter til flere bøger – bl.a. bogen, "Mennesket er motiveret – og derfor er vores arbejde så meget mere end styring", som denne workshop tager udgangspunkt i.*

Læs artikler, hør podcasts og se foredrag på:  
[www.dorthebirkmose.dk](http://www.dorthebirkmose.dk)



# Grænsesætning eller dialog - psykologisk tryghed i forældresamarbejdet

David Graae  
6. marts 9.45 - 12.15

Forbrugermindset og præstationskultur er desværre blevet en øget del af forældresamarbejdet på skoler og daginstitutioner. Det ses bl.a. ved, at en del lærere og pædagoger oplever en øget tendens til, at forældre ser relationen til skolen eller daginstitutionen som et serviceorgan frem for et samarbejde. Dette påvirker den psykologiske tryghed og tager ressourcer fra kerneopgave omkring barnets trivsel og dannelse.

David Graae vil hjælpe dig med erhvervspsykologiske værktøjer til at kunne besvare følgende spørgsmål:

- Hvordan får vi sat en tydelig grænsesætning med forældre for at skabe et godt forældresamarbejde?
- Hvordan sikrer vi, at tillid og samarbejde er et fælles ansvar?
- Hvordan får vi sikret den psykologiske tryghed i samarbejdet ved bl.a. at undgå at blive fanget i forsvarsposition?

Workshoppen vil bestå af konkrete psykologiske værktøjer, du kan overføre direkte til praksis på din arbejdsplads, og der vil være plads til refleksion undervejs.

Workshoppen er målrettet ledere og medarbejdere, der har forældresamarbejde, men mange af værktøjerne vil også kunne bruges i samarbejde med pårørende indenfor fx handicap- eller ældreområdet.



---

## Præsentation

*David Graae har arbejdet som erhvervspsykolog i 15 år og arbejder primært med psykisk arbejdsmiljø for medarbejdere og ledere i kommunalt regi. Han er udvikler af "en tidlig indsats", hvor stressforebyggelse bliver et fælles ansvar for hele arbejdspladsen.*

*David har altid fokus på at gøre kompliceret stof konkret og håndgribeligt, så der kan skabes langsigtede forandringer.*

Læs mere:

[David Graae | Psykolog i Aalborg | Erhverv og terapi psykolog | Stress](#)

# Vores arbejde skal gøre os sundere

- En workshop om sundhedsmiljø på arbejdspladsen

Simone Hebsgaard Rasmussen

6. marts 9.45 - 12.15

Forestil dig, at du, når du har fri fra arbejde, er fysisk sundere, end da du mødte ind om morgenen. At dit arbejde er organiseret, tilrettelagt og struktureret, så det automatisk skubber dit almene helbred i en sundere retning.

Sundhed har i årevis været et fokuspunkt for mange virksomheder, men det har ofte været bundet op på frivillige tilbud og indsatser, som ikke er en del af den daglige arbejdsdag.

På denne workshop beskæftiger vi os med sundhedsmiljø - sundhed og bevægelse som en strategisk integreret del af arbejdstiden og ikke en ad-hoc-integreret sundhedsindsats. Vi skal skubbe til hele arbejdspladsens adfærdsmønstre, så sundhed ikke blot er et tilbud, men at hele vores arbejdsmiljø indrettes til at fremme vores sundhed.

Hvis vi kan sammensætte en arbejdsdag, hvor vi går sundere hjem, end da vi mødte ind, vil det have positiv effekt på flere parametre. Først og fremmest kan det påvirke vores fysiske sundhed og mentale trivsel, som vil smitte positivt af på den indsats, vi lægger i vores arbejde. Det kan resultere i lavere sygefravær, mindre fysisk og mental nedslidning, hvilket alt sammen vil have positiv effekt på effektivitet og produktivitet, ligesom det i sidste ende vil kunne mærkes på virksomhedens bundlinje.

Sundhedsmiljø kan implementeres i mange forskellige jobfunktioner - uanset om du har et meget fysisk krævende job eller et stillesiddende arbejde.

Med afsæt i en indflyvning til sundhedsmiljø arbejder vi med en række dilemmaer, vi oplever i hverdagen mellem travlhed og tid til pauser. Alt dette præsenteres med værktøjer til at implementere det på din arbejdsplads.

Workshoppen afvikles som en blanding mellem videns-oplæg, diverse cases og eksempler samt inspiration, som skal skabe dialog i grupper og plenum.



---

## Præsentation

*Simone Hebsgaard Rasmussen er uddannet professionsbachelor i Ernæring og Sundhed med speciale i sundhedsfremme og forebyggelse og arbejder som sundhedskonsulent hos Human House.*

*Simone underviser og afholder workshops for både private og offentlige organisationer, ligesom hun også vejleder den enkelte medarbejder.*

*Med fokus på både forebyggelse og vedligehold interesserer Simone sig særligt for at udvikle og styrke det fysiske arbejdsmiljø.*

Læs mere:

[Human House | Rådgivning om ledelse og arbejdsmiljø](#)

# Digitale forandringer og fremtidens arbejdsmiljø - hvordan kan vi forme den digitale udvikling?

Mikkel Flyverbom

6. marts 9.45 - 12.15

Vi befinder os midt i en forandringstid, hvor ny teknologi, kunstig intelligens og automatiserede arbejds-gange i stadig højere grad vinder indpas i vores arbejdsliv. Det har betydning for vores arbejdsmiljø. De digitale forandringer og teknologiske fremskridt kan øge effektiviteten og gøre arbejdet mere sikkert – fx i form af nye hjælpemidler, men det vil samtidig betyde, at der sker en ændring af vores arbejdsopgaver, hvilket vil påkræve nye færdigheder af både ledere og medarbejdere.

Digitale forandringer rejser både nye og gamle spørgsmål om den rolle, som teknologier skal spille i vores arbejde, organisationer og samfund.

I denne workshop vil du blive klædt på til at identificere potentielle risici og fordele ved digitale og teknologiske ændringer. Du vil få indblik i de strategiske, etiske og politiske udfordringer, som digitalisering stiller os overfor, og du vil få en række bud på:

- Hvordan og i hvilket omfang vi selv kan forme den digitale udvikling
- Hvordan vi leder digitale forandringer på måder, som understøtter løsningen af vores kerneopgave og gode arbejdsmiljø
- Hvornår det giver mening at bruge ressourcer på digitaliseringsprojekter, og hvornår vi skal holde igen

På workshoppen sætter vi fokus på strategier og pejlemærker, samt hvad vi skal holde øje med, hvis vi vil lave digitale forandringer med etik og ansvarlighed i højsædet.

Workshoppen afvikles som en blanding mellem korte inspirationsoplæg, brug af cases og eksempler og dialog i grupper og plenum.



---

## Præsentation

*Mikkel Flyverbom er professor i kommunikation og digitale forandringer ved Institut for Ledelse, Kommunikation og Samfund på Copenhagen Business School, hvor han også er studieleder for bacheloruddannelsen BSc in Business Administration and Digital Management.*

*Hans forskningsresultater om digitale forandringer, data, internet-politik og teknologi-virksomheder er publiceret i førende, internationale tidsskrifter og i en række bøger. Hans nyeste bog, "The Digital Prism: Transparency and Managed Visibilities in a Datafied World", er udkommet på Cambridge University Press.*

*Mikkel er medlem af Dataetisk Råd og Digitaliseringsrådet, og formand for regeringens Ekspertgruppe om Tech-giganter. Han skriver desuden en tech-klumme i Politiken, og bruges tit i medierne og erhvervslivet som ekspert i digitale forandringer.*

# Få succes sammen

- Ansvar og roller i arbejdsmiljøarbejdet

Merete Uldall Kristensen

6. marts 9.45 - 12.15

Som en del af arbejdsmiljøgruppen har du et særligt ansvar og en rolle på arbejdspladsen – og der er både formelle og uformelle forventninger at leve op til.

Med afsæt i Arbejdstilsynets nye Bekendtgørelse om AMO (Arbejdsmiljøorganisationen) stiller denne workshop skarpt på ansvar og roller i arbejdsmiljøarbejdet med et særligt fokus på de forpligtelser, der følger med rollen som arbejdsmiljøleder og arbejdsmiljørepræsentant.

På workshoppen bliver du fortrolig med forpligtelserne og det gode samarbejde koblet til arbejdsmiljøopgaver som fx APV-arbejdet, sygefravær og ulykker samt understøttelse af den gode mentale sundhed på arbejdspladsen.

Du bliver bevidst om, hvordan du hjælper din arbejdsplads eller organisation til at bevæge sig højere op ad forebyggelsestrappen, så forebyggelse bliver en naturlig del af arbejdet.

Du bliver altså endnu skarpere på de formelle forpligtelser og uformelle succeskriterier, det kræver at blive en succesfuld arbejdsmiljøleder og arbejdsmiljørepræsentant – og en samlet arbejdsmiljøgruppe.

Workshoppen består af indlæg, refleksioner og drøftelser både i egen arbejdsmiljøgruppe og på tværs af andre arbejdsmiljøgrupper.

Arbejdsmiljøgruppen kan med fordel deltage sammen, da drøftelserne på dagen kan bruges i det videre arbejde hjemme hos jer selv, men det er *ikke* et krav.



---

## Præsentation

*Merete Uldall Kristensen, ergoterapeut og Master i Forandringsledelse og kreative læreprocesser, arbejder som strategisk arbejdsmiljøkonsulent hos Human House.*

*Merete har arbejdet på mange niveauer i den kommunale verden med arbejdsmiljø og ledelse og rådgiver i dag særligt om, hvordan hele arbejdspladsen kan arbejde sammen om det gode arbejdsmiljø – både inden for det fysiske og psykiske felt.*

*Med fokus på kultur og forandringsprocesser har Merete særligt interesse for og erfaring med at få sygefraværsindsatser og trivsels- og sundhedsfremmende indsatser til at forankres på tværs af hele organisationen.*

Læs mere:

[Human House | Rådgivning om ledelse og arbejdsmiljø](#)

## 6 skridt til nærvær

- eller hvorfor man ikke kan lave en omelet uden at knække et æg

Inge Bolet & Bo Larsen

6. marts 9.45 - 12.15

Nærværskultur skaber vi sammen - men hvordan? Hvorfor skal vi have mere fokus på fællesskabet på arbejdspladsen frem for det individuelle? Er trivsel en forudsætning for, at vi er nærværende og løser vores arbejdsopgaver effektivt og professionelt? Eller er det omvendt? Hvad vil det sige at tage udgangspunkt i organisatorisk medlemskab og være professionel i et forpligtende fællesskab?

Fokus på denne workshop vil være, hvordan man kan håndtere en af den offentlige sektors største udfordringer, nemlig sygefravær, herunder besvare spørgsmålet: Findes der en 'no-bullshit' opskrift på, hvordan man får et lavt sygefravær?

Agenda for workshoppen:

- Fællesskabet fremfor det individuelle: Hvorfor er den individuelle tilgang til trivsel problematisk?
- Organisatorisk medlemskab som løsningen? Og hvordan kan man arbejde med det?
- Hvorfor overhovedet interessere sig for sygefravær, når det er så kedeligt?
- "6 skridt til nærvær" – en organisatorisk selvhjælpsguide
- Jeres barrierer for succes – og hvorfor du måske er hindringen?
- Sådan bliver du en succes (eller en fiasko), med den mindste handling

På workshoppen veksles mellem oplæg, gruppeøvelser og fælles dialog i plenum. Til inspiration inddrages praksiserfaringer fra sygefraværsarbejdet i bl.a. Region Nordjylland, Aalborg Kommune og en række private virksomheder. Arbejdsmiljøgruppe/TRIO opfordres til at deltage sammen i workshoppen, så man efterfølgende kan arbejde videre med handlinger i eget arbejdsfællesskab (det er *ikke* et krav).



### Præsentation

*Inge Bolet har mange års erfaring med ledelse, arbejdsmiljø- og sygefraværsarbejde i både offentlig og privat regi. Inge's fokus er altid en organisatorisk kontekst og kerneopgaven, som omdrejningspunktet for udvikling af mening, trivsel og resultater. Inge er bachelor i ernæring og sundhed og er udover sit virke i Region Nordjylland ejer af rådgivningsvirksomheden Op lille Hans.*

*Bo Larsen er en erfaren organisationskonsulent, der i 20 år har arbejdet med en række offentlige og private virksomheder landet over. Bo's fokus er blandt andet på arbejdsglæde, håndtering af "bøvl", problemjunkier og organisatorisk medlemskab, hvad enten dette er i procesforløb, som foredragsholder eller som underviser. Bo er cand.scient.pol. fra Aarhus Universitet, er ejer af Worksolution, en del af ledelsesraadgivning.dk og ansat som organisationskonsulent ved Region Nordjylland.*



# Den lille forskel på mænd og kvinder

- Hjerne, køn, motivation & kommunikation

Ann-Elisabeth Knudsen

6. marts 9.45 - 12.15

Bliv provokeret, når hjerneforsker Ann-Elisabeth Knudsen, en af Danmarks førende kapaciteter inden for forskellen på mænds og kvinders hjerner, tager hjernen med på arbejde og kommer med gode forslag til, hvordan vi får mænd og kvinder til at samarbejde, og hvilken indflydelse kønshormoner egentlig har på hjernens udvikling.

En kvindelig kollega kan føle, at de taler forbi hinanden, mens den mandlige kollega synes, at samarbejdet fungerer perfekt. Der er en hjernemæssig forklaring på, hvorfor kvinder og mænd ikke opfatter et budskab eller en given situation ens, og det giver Ann-Elisabeth os nu muligheden for bedre at forstå.

For hvad betyder det for vores samarbejde på jobbet, at vi tænker, opfatter og agerer forskelligt? Og hvordan kan vi med fordel supplere hinanden?

Ann-Elisabeth vil give en spændende indføring i:

- De tankevækkende forskelle på mænds og kvinders hjerner der bl.a. forklarer, hvorfor vi reagerer forskelligt på krise og modgang
- Hvordan vi fastholder lysten til at møde på arbejde i morgen
- Hvorfor det kan fremkalde stress reaktioner at sige nej til ekstra arbejdsopgaver
- Hvorvidt der er forskel på nye unge kolleger og dem med mere erfaring i forhold til motivation og arbejdsglæde
- Hvordan du får en langtidsholdbar hjerne og gode relationer til kolleger

Dette lærerige debatforedrag tager udgangspunkt i genkendelige eksempler og videnskaben. Foredraget kan bl.a. give et afsæt til en fælles forståelse og indsats på arbejdspladsen, så I kan få det bedste ud af samarbejdet mellem mænd og kvinder.



## Præsentation

*Ann-Elisabeth Knudsens arbejdsområde ligger i krydsfeltet mellem hjernens funktion, udvikling og læring. Med en baggrund som cand. mag i dansk og psykologi har Ann specialiseret sig i kombinationen af neuropsykologi og hjerneforskning.*

*Gennem studier, forskningsprojekter, formidling og praksiserfaring har Ann's arbejdsfelt været inden for viden om hjernens udvikling og funktion. Hendes praksiserfaring spænder bredt. Ann har bl.a. været tilknyttet som konsulent på skoler og arbejdet med udsatte børns mistrivsel. Måske kender du hende også som ekspert i et hav af radio og Tv-programmer, bl.a.: Deadline, Go' Morgen Danmark, Apropos på P1 og TV2 Praxis.*

Læs mere:

[Ann-Elisabeth Knudsen - Foredragholder, forfatter, cand. mag. og lektor i dansk og psykologi \(ann-e-knudsen.dk\)](http://ann-e-knudsen.dk)

# Kommunikation med humoren som forløser

Karen-Marie Lillelund  
6. marts 13.00 - 15.30

God kommunikation er grundlaget for et godt arbejdsmiljø med psykisk tryghed og god stemning. Og selvom vi ved det, er det vigtigt at holde ved lige hele tiden. Fuldstændigt som med muskler kræver det træning at vedligeholde god kommunikation.

Det handler om at vælge sine kampe og løse konflikter med direkte kommunikation, så man får skabt et fundament af tillid. Først med det fundament bliver det nemlig muligt at få rum til både lattermildhed, god stemning og en positiv arbejdskultur.

Har man en lattermild arbejdskultur bliver der lettere adgang til nye idéer, der kan forbedre hverdagen og bundlinjen. Det giver mulighed for at sænke sygefraværet, og når arbejdet foregår i en atmosfære, hvor man har let til smil, kan man oven i købet minimere risikoen for at travlhed bliver til stress.

På denne workshop er der fokus på, at:

- Sortere i kampene og løse konflikter med direkte kommunikation
- Ruske op i den automatiske kommunikation og erstatte den med nærvær
- Forstå humoren som et værktøj i stedet for en følelse
- Lukke legen ind i hverdagen og hæve lattermildheden

Karen-Marie Lillelund giver med oplæg og øvelser sit bud på, hvordan man skærper opmærksomheden på god kommunikation, undgår de værste stemningsfælder og får humoren med i købet.

Og en ting er sikkert: Det bliver ikke kedeligt!



---

## Præsentation

*Karen-Marie Lillelund betegner sig selv som en heldig kartoffel. Født med et lyst sind og ind i en familie med overskud og tradition for både megen latter og historiefortælling.*

*En tysk filosof skrev:*

*“Som modvægt til livets mange sorger har himlen skænket mennesket tre gaver: Håbet, søvnen og latteren”.*

*Søvnen overlader Karen-Marie trygt til folk selv, men håbet og latteren har hun sat sig for at bibringe på så mange måder som muligt. Humor fungerer ikke uden dyb alvor og det er netop, fordi Karen-Marie tager både livet og mennesker meget alvorligt og har omsorg for dem, at hun formidler det, hun gør.*

# Tag handling og forebyg smerter sammen

- Smerterens påvirkning på arbejdspladsen

Susanne Nilherd Halle & Trine Juel Billum

6. marts 13.00 - 15.30

Inddragende workshop med inspiration til at styrke fællesskabet omkring arbejdsmiljøet på arbejdspladsen. Workshoppen har særligt fokus på forebyggelse af smerter samt muskel- og skeletbesvær.

Forskning viser os, at viden, dialog og fællesskab på arbejdspladsen er vejen frem. På denne workshop kan du afprøve nogle af de nyeste værktøjer fra BrancheFællesskab for Arbejdsmiljø for Velfærd og Offentlig administration (BFA) og få inspiration til, hvordan man kan arbejde videre mod at understøtte det gode arbejdsmiljø på arbejdspladsen - også når det handler om smerter.

De nye materialer har fokus på smerter og smerterens påvirkning på arbejdsmiljøet og sygefravær. På workshoppen arbejder vi med værktøjer og dialogspørgsmål, og deltagerne får inspiration til, hvordan man kan arbejde videre med oplevelsen af smerter på egen arbejdsplads og forebyggelse af sygefravær.

Et godt samarbejde er væsentligt for et godt og sundt arbejdsmiljø. Derfor samarbejder arbejdsgivere og arbejdstagere i BFA om at udvikle information, inspiration og vejledning.

BFA præsenterer ambitiøse forebyggende løsninger, som baserer sig på erfaring fra arbejdspladser og på forskning. Arbejdsmiljøkonsulenterne i besøgsteamet understøtter arbejdspladserne i arbejdsmiljøarbejdet på blandt andet det kommunale, regionale og statslige område. Udover at bringe BFA's viden og værktøjer i spil på både det ergonomiske og psykiske arbejdsmiljøfelt, understøttes den samlede arbejdsmiljøorganisation og arbejdsmiljøindsats frem mod mere systematik og en mere forebyggende adfærd.

Læs mere om BFA og find viden og inspiration til arbejdsmiljøet på: [www.godtarbejdsmiljo.dk](http://www.godtarbejdsmiljo.dk)

## Præsentation

*Susanne Nilherd Halle og Trine Juel Billum er begge arbejdsmiljøkonsulenter i besøgsteamet, BFA Velfærd og Offentlig administration.*

*Både Susanne og Trine har bred og mangeårig erfaring med arbejdsmiljøarbejdet og arbejds miljøtematikker fra det operationelle og til det strategiske niveau på offentlige arbejdspladser, herunder kommuner.*





# Elev filmede lærer og delte video uden samtykke - må man det?

- Hør Politiet fortælle om digitale krænkelser, trusler og chikane mod offentligt ansatte

Knud Rasmussen  
6. marts 13.00 - 15.30

Spørgsmål af den karakter stilles oftere i de her år, hvor digitale krænkelser, trusler og chikane mod offentligt ansatte kan fremføres lettere end nogensinde gennem elektroniske medier som telefon, e-mail, sms og sociale medier. Fælles for dem er, at denne type krænkelser kræver en anden form for forebyggelse, men skal håndteres på samme måde som trusler, der er fremført direkte.

Workshoppen gør jer klogere på, hvad I på arbejdspladsen kan gøre, for at forebygge digitale krænkelser, trusler og chikane og ikke mindst, hvad I kan og bør gøre i de situationer, hvor krænkelserne sker. På workshoppen drøftes jeres eksempler, og der sættes fokus på, hvornår og hvad der sker, når der indgives politianmeldelse.

Kom og bliv klogere på:

- Hvad loven siger
- Tålegrænsen – hvor meget skal vi tåle som offentligt ansat?
- Forebyggelse på de sociale medier
- Politiet arbejdsgange - hvad gør du, hvis du oplever krænkelser, trusler mv.?

Workshoppen afvikles som en blanding mellem korte oplæg, brug af cases og eksempler, dialog i grupper og plenum samt tips til at begå sig på de sociale medier. Workshoppen forestås af specialkonsulent Knud Rasmussen fra Nordjyllands Politi.



---

## Præsentation

*Knud Rasmussen er politibetjent og ansat som Specialkonsulent hos Nordjyllands Politi i det Kriminalpræventive Sekretariat.*

*Som Specialkonsulent er Knud en del ude på arbejdspladser og hos foreninger for at holde foredrag om tryghed og give gode råd.*

*Som en del af forebyggelsesarbejdet optræder Knud ikke med billede og dybdegående præsentation af sin baggrund.*

# Kunsten at skabe modige arbejdsfællesskaber

- En workshop om psykologisk tryghed på arbejdspladsen

Mille Mortensen  
6. marts 13.00 - 15.30

Vi oplever alle fra tid til anden at stå i nogle udfordrende situationer med vores kollegaer eller ledere. Det kan dreje sig faglige uenigheder, konflikter om opgaveløsningen eller stærke følelsesmæssige reaktioner, som kan være svære emner at tale om. Det kræver mod at være til stede i det ubehag, som sådan nogle samtaler kan afføde. Ikke desto mindre er disse samtaler afgørende vigtige at have, hvis kvalitet, effektivitet og trivsel skal være i top på arbejdspladsen.

Psykologisk tryghed handler om, at vi i arbejdsfællesskabet oplever, at vi kan tale om alt, hvad der er relevant for arbejdet – også det der er sårbart og svært. Det kan fx være situationer, hvor vi er i tvivl om – eller usikre på en opgave, hvor vi skal bede om hjælp eller hvor vi skal dele forslag til ændringer i opgavehåndtering eller arbejds gange.

I denne workshop vil selvstændig konsulent og tidligere forsker Mille Mortensen gøre dig klog på vigtigheden af den gode arbejdspladskultur, hvor vi kan tale om fejl og sætte grænser uden at frygte at blive gjort til grin, betragtet som inkompetent, dum, emsig eller irriterende af vores kolleger eller leder.

Det er vigtigt, fordi usikkerhed, tvivl og fejl ikke forsvinder, blot fordi vi fortier det. Tværtimod!

På workshoppen vil Mille lære dig:

- Hvad psykologisk tryghed er
- Hvorfor det er vigtigt på en arbejdsplads
- Hvordan et arbejdsfællesskab kan undersøge graden af oplevet psykologisk tryghed og
- Hvad første skridt til at styrke psykologiske tryghed kan være

En forudsætning for at kunne styrke den psykologiske tryghed er kunne udøve modige handlinger. Mod er ikke et personlighedskaraktertræk, men en kompetence som kan tillæres på sammen måde som mange andre ting i (arbejds)livet. Tør I at skabe modige arbejdsfællesskaber? Så deltag på denne workshop.

Workshoppen bliver en vekselvirkning mellem oplæg, øvelser samt plenumdialog.

TRIO'en eller arbejdsmiljøgruppen opfordres til at deltage sammen i workshoppen, især hvis man gerne vil arbejde videre på at styrke den psykologiske tryghed i eget arbejdsfællesskab efterfølgende, men det er *ikke* et krav.



---

## Præsentation

*Mille Mortensen har i mere end 20 år både forsket og undervist indenfor ledelses- og organisationsudvikling. Hun er en efterspurgt foredragsholder og arbejder for både private og offentlige organisationer som konsulent.*

*Mille har medvirket i TV, aviser og radio mange gange, medvirket i flere podcast, lavet en dokumentar i samarbejde med Operation X og betragtes som ekspert indenfor krænkende handlinger, mobning, arbejdspladskultur og psykologisk tryghed.*

Du kan læse mere om Mille og hendes forskning og konsulentarbejde på: [www.millemortensen.dk](http://www.millemortensen.dk)

# Slip stress ud af skammekrogen

- *Kunsten at skabe trivsel i fællesskaber*

Pernille Steen Pedersen

6. marts 13.00 - 15.30

Vores forhold til arbejdet handler ikke kun om at have noget at stå op til. Det handler også om vores identitet og om at kunne bruge sig selv, føle tilfredshed og faglig stolthed. Krav om kompromisser og stigende krav fra brugere og borgere er en del af hverdagen for mange kommunalt ansatte. Workshoppen vil derfor se på, hvordan ledere, tillids- og arbejdsmiljørepræsentanter kan sætte fokus på anerkendelse og stressforebyggelse på kommunale politisk styrede arbejdspladser, hvor der er krav om kompromisser og handlekraft hos såvel medarbejdere som ledere.

Pernille Steen Pedersen giver i workshoppen et bud på dette med afsæt i sin forskning. Her har hun undersøgt de forskellige reaktionsmønstre, som kommer i spil i forhold til at skulle håndtere krav om kompromisser og bl.a. beskrevet, hvordan følelse af skam dukker op som en ny stressfaktor.

På workshoppen vil hun præsentere konkrete dialogværktøjer, som hun har udviklet i samarbejde med kommunale arbejdspladser. Værktøjerne er et konkret bidrag til, hvordan arbejdspladser kan sætte fokus på at arbejde med anerkendelse og styrke den psykologiske tryghed – men også igangsætte dialoger om grænser for, hvor meget der kan og skal deles på en arbejdsplads. Deltagerne på workshoppen vil få mulighed for at afprøve nogle af værktøjerne.

Efter workshoppen har du som deltager fået:

- En ny og bedre forståelse for, hvad der spiller ind i forhold til stress blandt ansatte på kommunale arbejdspladser, og hvordan det påvirker
- Viden om relationen mellem stress og skam
- Nye handlemuligheder til arbejdet med at styrke dialogerne om, hvordan man kan støtte og hjælpe hinanden
- Introduktion til forskningsbaserede dialogværktøjer og indblik i og idéer til, hvordan værktøjerne kan anvendes konkret på egne arbejdspladser efterfølgende

Pernille vil også præsentere opmærksomhedspunkter ift. at skulle tage hånd om den nye generation af medarbejdere, som kommer ind på arbejdspladserne.



---

## Præsentation

*Pernille Steen Pedersen har en ph.d.-grad i ledelse og er ansat som adjunkt på CBS. Institut for Business Humanities and Law.*

*Hun forsker i stress og skam og har udgivet de forskningsbaserede bøger "Slip stress ud af skammekrogen" (2016) og "Stress og skam i arbejdslivetsguide til fælles forebyggelse" (2021).*

*Pernille har i et forskningsprojekt, i samarbejde med tre kommuner, udviklet værktøjer til at TR, AMR og ledere kan arbejde med stressforebyggelse. Læs mere på:*

[Ledelse, arbejdsfællesskaber, kerneopgave og stress | VPT](#)

*I sit nuværende forskningsprojekt undersøger hun stress blandt studerende. Forud for sin afhandling arbejdede Pernille 10 år i Beskæftigelsesministeriet.*

# Voldsomme episoder på arbejdspladsen

- Forstå og forebyg de voldsomme hændelser i fællesskab

Signe Groth Andersson & Lise Dybdal

6. marts 13.00 - 15.30

Risiko for voldsomme episoder i form af fysisk eller psykisk vold er på mange kommunale arbejdspladser en del af virkeligheden. De voldsomme episoder er opslidende for både borgere og medarbejdere - og har selvsagt betydning for både medarbejdernes arbejdsmiljø og borgernes trivsel. Det er ud fra et arbejdsmiljøperspektiv og et fagligt perspektiv vigtigt, at arbejdspladsen arbejder systematisk med at forebygge voldsomme episoder. Vi sætter på denne workshop fokus på fire elementer, som er vigtige:

## Identifikation - Forebyggelse - Håndtering - Læring

Workshoppen giver et indblik i sammenhængen mellem de fire elementer, og vi dykker særligt ned i de to, der handler om identifikation og læring.

- **Identifikation:** Hvordan ser det ud hos os? Hvilken type af vold og trusler oplever vi? Hvor gode er vi til at registrere og tale om de voldsomme episoder - og til at bruge registreringerne i det fælles forebyggende arbejde?
- **Læring:** Hvordan kan man arbejde systematisk med at opnå læring fra de voldsomme episoder, der opstår. Hvad er vigtige forudsætninger for at lykkes, og hvilke redskaber kan være hjælpsomme? Hvilken rolle kan ledere og arbejdsmiljørepræsentanter spille, og hvordan giver det mening at arbejde med det på jeres arbejdsplads?

Det vægtes, at I får mulighed for at omsætte de indsigter, I får på workshoppen til konkrete ideer og handlinger. Workshoppen vil bestå af en vekselvirkning mellem præsentation af konkrete tilgange og redskaber, dialog og øvelse.

Afsættet er, at konflikter og voldsomme episoder opstår i et samspil mellem mennesker, og at en voldsom episode altid skal ses i sammenhæng med det, der er gået forud. Når borgere reagerer med voldsom adfærd overfor medarbejdere, er det ofte, fordi borgeren føler sig presset, magtesløs eller har svært ved at overskue, hvad der skal ske. Omvendt ved vi også at borgere, der har det godt og trives, sjældnere kommer i konflikt og reagerer voldsomt. Det betyder, at vi har rigtig gode muligheder for at forebygge, at det sker. Det gør vi blandt andet ved at arbejde systematisk med at identificere omfanget og karakteren af de voldsomme episoder. Det handler om at gøre arbejdspladsen i stand til at drage læring af de episoder, der opstår.

### Præsentation

Signe Groth Andersson og Lise Dybdal er chefkonsulenter i SUS – Socialt Udviklingscenter.

De arbejder bl.a. med programmet 'Vold som udtryksform' som igennem mere end 30 år har hjulpet arbejdspladser på velfærdsområderne med at forebygge og håndtere konflikter og voldsomme episoder.

Læs mere og få adgang til publikationer, film og podcast her: [Vold som Udtryksform - voldsforebyggelse på arbejdspladser](#)



# Arbejdsglæde er ikke noget, man kan tænke sig til - få det til at ske med mikrohandlinger i hverdagen

Henrik Dresbøll  
6. marts 13.00 - 15.30

Forstå vanens psykologi og lær hvordan du kan bruge mikrohandlinger til at skabe en arbejdsdag med mere effektivitet, bedre flow og langt større glæde. Workshoppen giver dig brugbare værktøjer og er både evidens- og case-baseret.

Kender I egentlig jeres egen arbejdsdag? Ved I, hvornår I er mest effektive, eller hvad der får jer til at lave overspringshandlinger? Kom med Henrik Dresbøll på en rejse ned i jeres egne daglige arbejdsgange og lær, hvordan I får mere ud af jeres arbejdsdag ved at bruge mikrohandlinger, når I skal implementere nye tiltag i jeres hverdag.

På workshoppen får du små indsigter, greb, øvelser, metoder til at blive bedre til at få opgaverne fra hånden, omlægge dårlige vaner og identificere det, der spærrer for arbejdsglæden. Koncentration og effektiv arbejdstid er begge begrænsede ressourcer. Og dårligt udnyttet tid, forstyrrelser og svækket koncentration er et enormt problem på de fleste arbejdspladser. Opgaverne bliver sværere, vi når mindre, løser opgaverne dårligere – og har en mindre følelse af succes.

På workshoppen får du værktøjerne til at se og identificere de små tidsrøvere, der fører til mindsket arbejdsglæde, mindre effektivitet og i værste fald mindre fritid. Med afsæt i adfærds- og vanepsykologi får du hjælp til at identificere de værste triggers og dårlige vaner. Når du fjerner hverdagens små tidsrøvere, får du mere tid, overskud og energi – både på arbejdet og derhjemme.

Få en sjov og medrivende oplevelse, der giver energi og mod på at knække vanens magt og skabe en arbejdsdag med mere overskud, bedre tid og langt større glæde. Henrik mestrer den sjældne kunst at kombinere dyb faglig substans med fængende personlige fortællinger. Få derfor en motiverende, inspirerende og ikke mindst sjov workshop i adfærdens tegn sammen med Henrik.



---

## Præsentation

*Henrik Dresbøll er en af Danmarks førende forfattere og foredragsholdere, når det handler om at ændre adfærd, bygge nye vaner og skabe forandringer i organisationen. Han er forfatter til flere bøger herunder bestseller bogen "Få det til at ske - fra intention til handling" og podcastvært til podcast serien "Få det til at ske".*

*Henrik er uddannet cand. mag i kognitiv semiotik, og har arbejdet med kommunikation, læring og adfærdsændring gennem mere end 20 år. Hans fokus ligger på, hvordan vi med afsæt i den menneskelige faktor kan forme og fremme den ønskede adfærd. Henrik ejer et rådgivningsfirma, der arbejder med at udvikle og implementere nye tilgange til datadrevet læring og adfærds-kampagner i det private såvel som det offentlige.*

Du kan lytte med på Henrik's podcast:

<https://open.spotify.com/show/D8wvpRFJXAkKUSF628wyfJ?si=70f90bf8ad1241fe>



FÆLLES  
INSPIRATIONS-  
OPLÆG HAL 1  
7. marts 8.30 - 9.30

Emilia van Hauen

**De unge viser vejen til  
fremtiden  
og det fantastiske  
fællesskab**

*- et skarpt, anderledes og  
tankevækkende blik på vores tid og  
dens udfordringer*

Vores arbejdspladser står midt i et paradigmeskifte, når det gælder om at tiltrække og fastholde medarbejdere nu og i fremtiden... for hvordan sikrer vi, at de vælger vores arbejdspladser til og har lyst til at blive her?

Ifølge kultursociolog Emilia van Hauen er vinderne de organisationer, der har tillid til deres medarbejdere. Dem, som skaber et miljø, hvor kreativitet og gode professionelle relationer trives på tværs af... alt. I morgens inspirationsoplæg vil Emilia give os et indblik i fremtidens arbejdsplads og den hierarkiløse organisation, der er i gang med at blive defineret nu, hvor generationsskiftet er i fuld gang. For de nye generationer – Y'erne og Z'erne – har en ny tilgang til hvad og hvornår et arbejde er – og ikke mindst hvad de vil med det. De er drevet af mening, formål, frihed, fællesskaber og at forbedre verden. De har et tolerant forhold til køn, lever gerne som digitale nomader – og det vigtigste for dem er at have en *livs*-karriere.

For Emilia giver det ikke mening at tale om, hvorvidt de nye generationer er attraktive eller ej på vores arbejdspladser – for det er dem, vi har – og altså også dem, vi skal arbejde sammen med. De er en særlig udfordring at lede, tiltrække og fastholde. Faktisk kan man godt glemme alt om at *fastholde* – det giver ikke mening for den generation. I stedet skal man tænke i *tilknytning*, som giver helt andre vilkår. Ved at forstå og lære af de unge NU, skaber man ikke blot en bro mellem alle medarbejdere i alle aldre. Man ruster sig også til fremtidens arbejdsplads og den nye form for ledelse, som snart bliver normen.

Læn dig tilbage og få Emilia's vigtige betragtninger på:

- Hvordan vi kan gøre vores arbejdspladser attraktive, så den yngre generation tiltrækkes
- De unges fællesskaber og hvordan de skabes
- Hvorfor fastholdelse er et no-go
- Den hierarkiløse organisation og hvad den indebærer

Det kræver en indsats at lave *generationskløften* om til en *generationsbro*, så vi kan skabe et stærkt fællesskab omkring vores arbejdspladsers formål og kultur... Spørgsmålet er, om vi har "råd" til at lade være?

\*\*\*

### **Præsentation**

*Emilia van Hauen er kultursociolog (cand.scient.soc) og HD(A) der gransker i samfundets tendenser. Med sin store viden er Emilia en anvendt fast skribent for flere landsdækkende medier. Hun bliver brugt som kommentator både hjemme og i udlandet og hun er medlem af flere bestyrelser. Emilia er forfatter til bl.a. bestselleren "Farvel Ego-fest. Og goddag til formål og fællesskaber", der handler om, hvordan vi i dag skal dyrke fællesskabet, og hvilke fire livsformer vi skal bruge for at nå vores mål. I januar udkom hendes syvende bog fra Gyldendal "GENERATIONEN DER SKAL REDDE VERDEN... med lidt hjælp fra os andre".*

# Træt af brandslukning og individuelle lappeløsninger i forhold til mental slitage?

Rikke Høgsted  
7. marts 9.45 - 12.15

Så er denne workshop noget for dig. Den handler nemlig om, hvad I som arbejdsmiljøgruppe kan gøre for at arbejdsmiljøet bliver endnu bedre og endnu mere trygt for de kolleger, der har et psykisk krævende job.

Målet med workshoppen er at inspirere og opmuntre til, at I som arbejdsmiljøgruppe i 2024 får taget et solidt skridt væk fra gårsdagens reaktive - og ofte individuelle løsninger – hen imod en mere proaktiv og kollektiv måde at forebygge på.

Det er et skridt, der kræver 4 ting:

1. En fælles bevidsthed, som startskud til at komme i gang
2. En fælles viden om forskellen på en reaktiv og proaktiv forebyggelse, og hvad der gemmer sig bag en primær, sekundær og tertiær forebyggelse
3. Et fælles sprog, så I undgår at spille tiden med at tale forbi hinanden på møderne
4. Idéer til, hvad man som arbejdsmiljøgruppe konkret kan gøre både i hverdagen og når uheldet er ude

Lyder det tørt?

Det skal nok blive sjovt! Vi kommer på workshoppen også omkring belastningspsykologiske grundmodeller og metoder. Vi skal blandt andet arbejde med "Rød-Grøn-Blå-modellen" og undersøge, hvornår man som arbejdsmiljøgruppe risikerer at blive overinvolveret og tyndhudet eller underinvolveret og tykhudet, lige som vi skal arbejde med metoden "De 10%". Nysgerrig? Kom og vær med!

Workshoppen bygger på den helhedsorienterede grundpræmis, at forebyggelse af mental slagside er en holdsport, som kun lykkes, hvis alle i organisationen forstår deres rolle og ansvar. Tilgangen betoner den kollektive forebyggelse og er i tråd med de krav, der stilles til forebyggelse i [Bekendtgørelsen om Psykisk Arbejdsmiljø](#)



---

## Præsentation

Rikke Høgsted er stifter og udviklingsdirektør i [Institut for Belastningspsykologi](#)

Krisepsykolog, specialist i psykotraumatologi og psykoterapi samt foredragsholder. Rikke har, som både leder og medarbejder, en dybdegående erfaring med arbejdet i mentale risikoeenheder.

Rikke er forfatter til bestselleren "Grundbog i belastningspsykologi" og en lang række øvrige psykologiske fagbøger samt udvikler af **FOREBYGGELSESHUSET**, der er et sammenhængende system af digitale gør-det-selv-gruppekurser til fagfolk med psykisk krævende arbejde.

# Elev filmede lærer og delte video uden samtykke - må man det?

- Hør Politiet fortælle om digitale krænkelser, trusler og chikane mod offentligt ansatte

Knud Rasmussen  
7. marts 9.45 - 12.15

Spørgsmål af den karakter stilles oftere i de her år, hvor digitale krænkelser, trusler og chikane mod offentligt ansatte kan fremføres lettere end nogensinde gennem elektroniske medier som telefon, e-mail, sms og sociale medier. Fælles for dem er, at denne type krænkelser kræver en anden form for forebyggelse, men skal håndteres på samme måde som trusler, der er fremført direkte.

Workshoppen gør jer klogere på, hvad I på arbejdspladsen kan gøre, for at forebygge digitale krænkelser, trusler og chikane og ikke mindst, hvad I kan og bør gøre i de situationer, hvor krænkelserne sker. På workshoppen drøftes jeres eksempler, og der sættes fokus på, hvornår og hvad der sker, når der indgives politianmeldelse.

Kom og bliv klogere på:

- Hvad loven siger
- Tålegrænsen – hvor meget skal vi tåle som offentligt ansat?
- Forebyggelse på de sociale medier
- Politiet arbejdsgange - hvad gør du, hvis du oplever krænkelser, trusler mv.?

Workshoppen afvikles som en blanding mellem korte oplæg, brug af cases og eksempler, dialog i grupper og plenum samt tips til at begå sig på de sociale medier. Workshoppen forestås af specialkonsulent Knud Rasmussen fra Nordjyllands Politi.



---

## Præsentation

*Knud Rasmussen er politibetjent og ansat som Specialkonsulent hos Nordjyllands Politi i det Kriminalpræventive Sekretariat.*

*Som Specialkonsulent er Knud en del ude på arbejdspladser og hos foreninger for at holde foredrag om tryghed og give gode råd.*

*Som en del af forebyggelsesarbejdet optræder Knud ikke med billede og dybdegående præsentation af sin baggrund.*



# Lær at formidle arbejdsmiljøet med Grafisk Facilitering

Peter Langkjær Møller  
7. marts 9.45 - 12.15

Arbejdsmiljø er et komplekst emne, men arbejdsmiljøarbejdet er meget mere end love og paragraffer. Det handler om at oplyse og skabe forståelse. Det handler om at inspirere, engagere og motivere medarbejdere og ledere. Det handler om at skabe følelser og tænde en gnist til at skabe eller opretholde en sund kultur på arbejdspladsen.



Ved at formidle visuelt - via simple tegninger som alle kan lære - aktiverer vi den allermost relevante del af modtagerens hjerne. 60% af den energi, hjernen bruger på at bearbejde vores sanser, bruges på at afkode og fortolke det, vi ser. Grafisk facilitering handler om at udnytte disse 60%. At fodre hjernen med information, som den er specielt indrettet til at fordøje, og som sætter sig bedre fast, fordi vi husker billeder meget bedre, end vi husker ord.

Det kan være referatet fra mødet i MED-udvalget, dagsordenen til torsdagsmødet, eller sedlen i køkkenet, der instruerer i hvordan kaffemaskinen skal gøres ren. En simpel tegning kan løfte formidlingen, tiltrække opmærksomheden og stimulere hukommelsen. Kombinationen af de simple tegninger, til procestegninger i stort format, kan skabe overblik eller en fortælling om, hvor vi er som arbejdsplads, og hvor vi gerne vil hen. Workshoppen er for alle. Har du et stort kunstnerisk talent, kan du trygt lade det blive hjemme.

## Du lærer:

- At tegne simple figurer og ikoner, levende og dynamisk
- Hvordan man kommunikerer visuelt med tegninger, og hvilke styrker denne kommunikationsform har
- Hvordan du opbygger et visuelt ordforråd og får inspiration til selv at bygge videre
- Ikke at være bange for det hvide papir

På dagen får du et sæt tuscher i høj kvalitet. Jeg medbringer masser af papir. Ses vi?



## Præsentation

*Peter Langkjær Møller er selvstændig illustratør og Grafisk Facilitator i sit firma Tegn Levende.*

*Peter specialiserer sig i formidling af arbejdsmiljø og har illustreret undervisnings- samt kampagnemateriale for kommuner, regioner og private indenfor feltet. Derudover tegner han live til konferencer og oplæg, som visuel referent og underviser i Grafisk Facilitering.*

Læs mere:

[Tegn Levende – Tegnekurser, illustration og animation](#)

# Vi skal smede mens jernet er koldt

- At skabe en stærk feedback kultur

Nicklas Pyrdol

7. marts 9.45 - 12.15

At sige vores mening til hinanden på en hjælpsom og konstruktiv måde er ikke en disciplin, vi danskere ville vinde verdensmesterskabet i. Dette til trods for at feedback har været øverst på dagsordenen for mange arbejdsmiljøorganisationer og virksomheder en del år efterhånden. Vi falder ofte i følelsesfælden og siger for meget, for hurtigt og for hårdt eller for lidt, for langsomt og for blødt. Det skaber et arbejdsmiljø, hvor vi gør det svært for hinanden at trives og lykkes sammen og for mange småting bliver til store ting.

I denne workshop vil vi derfor dykke ned i:

- Hvorfor vi skal smede imens jernet er koldt
- Hvornår og hvordan vi putter "fisken på disken" (og ja! - det er fisken)
- Hvordan vi går fra at være søde ved hinanden til at være gode ved hinanden
- Hvorfor det er vigtigt, vi stopper med at tale OM hinanden og starter med at tale TIL hinanden

Derudover vil vi arbejde med:

- At gå fra feedback til feedforward
- Hvordan vi modtager feedback
- At starte i relationen før vi går til indholdet
- Hvordan vi balancerer ærlighed med ordentlighed

Feedback foregår hele tiden, bevidst eller ubevidst, direkte eller indirekte. Ved at være bevidste om hvordan vi giver og modtager feedback, kan vi både hjælpe dem omkring os med at lykkes, men vi kan også styrke tilliden og trygheden imellem hinanden, og sikre at vi har sunde professionelle relationer.



---

## Præsentation

*Nicklas Pyrdol er international foredragsholder inden for organisationskultur og Talent Management og har inspireret virksomheder i USA, Mellemøsten, Afrika, Asien og Europa. Han har arbejdet med adskillige teams og organisationer inden for det offentlige i psykiatrien, ældreplejen, undervisningssektoren mm.*

*Nicklas brugte 10 år på at praktisere, undervise og medvirke i forskning inden for sportspsykologi og talentudvikling og har arbejdet med verdensmestre, OL-deltagere og professionelle atleter inden for en række sportsgrene. Han skiftede derefter spor og blev ansvarlig for HR i e-Boks og derefter partner i en IT-virksomhed før han blev foredragsholder på fuld tid.*

Læs mere:

[Nicklas Pyrdol](#)

# 🚀 Generation Z på arbejdsmarkedet

Martin Holste

Besøg af Maria Sand Jensen

7. marts 9.45 - 12.15

Er du klar til at dykke ned i den spændende verden af den nyeste generation Z på arbejdsmarkedet? Mange moderne arbejdspladser oplever nu en unik dynamik, hvor unge mellem 15-18 år træder ind på arbejdsmarkedet som fastansatte eller vikarer. Dette skaber en bro mellem generationer, der, selvom de er en kæmpe styrke, også kan udfordre samarbejdet på grund af forskelle i forventninger, kommunikationsstile og udviklingsønsker.

⚡ Deltag og bliv klogere på, hvordan du kan navigere i den mangfoldige arbejdsstyrke, hvor Generation Z bringer deres unikke perspektiver og energi til bordet. Vi dykker ned i, hvad de unge motiveres af samt de særegne lovgivningsmæssige aspekter, der regulerer ungarbejdere, og vi vil udforske, hvordan du kan skabe et dynamisk og harmonisk arbejdsmiljø.

## 🌐 Indhold

- Forstå hvad der motiverer Generation Z på arbejdspladsen, og hvordan deres tilgang adskiller sig fra tidligere generationer
- Udforsk dynamikken mellem unge talenter og erfarne medarbejdere og opdag, hvordan forskellige generationer kan styrke hinanden
- Lær effektive kommunikationsstrategier der bygger bro mellem generationelle kløfter og skaber en mere sammenhængende arbejdsplads
- Dyk ned i de specifikke lovgivningsmæssige rammer for ungarbejdere og opdag hvordan du som leder kan støtte de unge i deres arbejde
- Få et indblik i helt konkrete eksempler med generation Z der har til formål at inspirere jer til at lukke de unge inden for i arbejdslivet. Vi får besøg af HR-konsulent Maria Sand Jensen fra Brønderslev Kommune, der deler sine erfaringer med fritidsjobbere på plejecentre, og hvordan dette bidrager positivt til beboernes og personalets hverdag.

Dagen afvikles som en blanding af korte inspirationsoplæg, brug af cases, eksempler og dialog i grupper og plenum. Her kan du være med til at forme fremtiden for din arbejdsplads ved at omfavne og forstå den nye generation Z.



---

### Præsentation

*Martin Holste er erhvervspsykolog og hans arbejde omfatter forebyggelse og håndtering af problemer i det psykisk arbejdsmiljø, MBTI personlighedsprofiler, ledersparring, stressamtaler og akut krisepsykologi.*

*Med fokus på generationsledelse hjælper Martin organisationer med at forstå og optimere samarbejdet mellem forskellige aldersgrupper, skabe inkluderende kulturer og styrke ledelse i en dynamisk arbejdsstyrke.*

Læs mere:

[Human House | Rådgivning om ledelse og arbejdsmiljø](#)

# Brænd igennem

- At formidle klart og tydeligt handler om at kende sine virkemidler

Birgitte Raaberg  
7. marts 9.45 - 12.15

Birgitte Raabergs ambition er at bevidstgøre dig om dine hjælpemidler, så du er i stand til at holde dit fokus og stå stærkest muligt med naturlig venlig autoritet, karisma og evnen til at blive set og hørt.

Kommunikation har altid været den bærende kraft i menneskelig sameksistens. I en kompleks verden, fyldt med støj og aktivitet, er klar og tydelig kommunikation blevet et mere og mere vigtigt middel til at fremme forståelsen mellem mennesker.

Som mennesker er vi medskabere af den virkelighed, vi er en del af, og for at opnå det du gerne vil, er det hensigtsmæssigt, at du kender de virkemidler, du har til rådighed for at formidle dit budskab, så det bliver set, hørt og husket. Birgitte tilbyder at styrke dit udtryk, så du kan gøre indtryk og med gennemslagskraft sætte dit aftryk i de sammenhænge, du indgår i.

På workshoppen arbejdes der med:

- Nærvær, fokus og tydelighed i udtryk
- Synlighed, udstråling og gennemslagskraft
- Feminin og maskulin energi
- Kropssprog, stemmens klang og kraftfuldhed
- Værdsættelse af dig selv og det du gør

På samme måde som poesi løfter almindelig tale til kunst, løfter du dig selv op over almindelig god kommunikation til karismatisk formidling ved at lære at styre din hjernes computer og bruge dine følelsers spektre på en balanceret og tydelig måde. Det er dét, denne workshop vil give dig mulighed for at stille skarpt på.

Workshoppen er interaktivt, hvilket betyder, at der laves øvelser, som du er en del af under trygge forhold - ledet af Birgitte.



---

## Præsentation

*Birgitte Raaberg er skuespiller og har en lang og aktiv karriere indenfor teater, musicals, TV og film. Mange kender hende formentligt i rollen som Susan Himmelblå fra "Midt om natten".*

*Døren ind til Birgitte's glæde går gennem kunst og kultur og den skønhed, vi som mennesker kan skabe, når vi deler det, vi hver især har.*

*Birgitte er en efterspurgt foredragsholder, Performance og Life Coach. I mere end 20 år har hun trænet mennesker og grupper i gennemslagskraft og autenticitet.*

Læs mere:

[www.Birgitte-Raaberg.dk](http://www.Birgitte-Raaberg.dk)

# Sammenhold eller gå kold

- Skab et stærkt fælles fundament

Erik B. Jørgensen  
7. marts 9.45 - 12.15

Mød tidligere jægersoldat og ekspeditionsleder Erik B. Jørgensen på en spændende workshop om, hvordan I får skabt et stærkt sammenhold på jeres arbejdsplads. Erik er optaget af personlig indstilling, samarbejde og fælles værdier. Noget der forstørres, når vilkårene bliver ekstreme som i Jægerkorpset, eller når man arbejder i Slædepatruljen Sirius – men som også er både vigtigt og relevant på vores arbejdspladser, når vi skal løse vores kerneopgave inden for de givne rammer og ressourcer.

På workshoppen tager Erik fat i **skabelsen af sammenhold** via fokus på samarbejde, da et stærkt sammenhold ikke kommer af sig selv. Vi har brug for nogle fælles historier og værdier for at samarbejde bedst muligt.

Udgangspunktet for ethvert velfungerende samarbejde er **den enkelte persons indstilling til samarbejdet**. Så hvad skal du som medarbejder gøre for at sikre, at I som team altid bevæger jer imod et styrket samarbejde – fremfor det modsatte?

På workshoppen bidrager værktøjerne til:

- At få syn for – og indsigt i, hvor vigtigt samarbejde er
- Hvordan I kan forbedre jeres samarbejde
- Hvordan I kan skabe et fælles udgangspunkt for at gøre samarbejdet endnu bedre

Workshoppen tager udgangspunkt i Erik's egne erfaringer fra bl.a. Jægerkorpset, Slædepatruljen Sirius og sine mange ekspeditioner, hvor **sammenhold er livsnødvendigt**. Han giver klare bud på, hvilken personlig indstilling der kræves for at være konstruktiv overfor sine kollegaer – og for at blive konstruktiv mødt af andre - hvad enten man befinder sig i en "fredstid" eller "krigszone".

Eksemplerne i workshoppen kan drejes over på vores dagligdag og vores gøren og laden i et sjovt, jordnært og klart sprog.



---

## Præsentation

*Den danske eventyrer, Erik B. Jørgensen, har gjort militærkarriere i mere end et årti, herunder længst tid i Jægerkorpset og Sirius Patruljen.*

*Med lune, humor og befriende ærlighed fortæller han sine fantastiske historier og anekdoter, der er spækfyldt med pointer, som deltagerne kan spejle i deres eget liv. Erik inspirerer til at komme videre og tage det første skridt. Det skridt, der virkelig tæller. Han er bl.a. kendt fra "Korpset" på TV2, hvor han og tre andre tidligere jægersoldater, testede 30 mænd om de var gjort af det rette stof.*

*Erik holder foredrag både i private og offentlige virksomheder, organisationer, uddannelsesinstitutioner, skoler og foreninger omkring samarbejde, ledelse, personlig indstilling, forandringsprocesser og konflikthåndtering.*

FÆLLES  
AFSLUTNING

HAL 1

7. marts

13.15 – ca. 14.30

Vincent F. Hendricks

**NOK OM MIG ...  
hvad med dig, hvad  
synes du om mig?**



*Nok om mig...* handler om, hvad der sker, hvis vi anskuer livet som et nulsumsspil, hvor vi enten vinder eller taber, og det, som andre opnår, er noget, vi mister. Kollegaen bliver forfremmet, konkurrenten får et bedre årsresultat, eller kæresten vælger at tilbringe sin fridag med egne venner – og straks spørger vi os selv og omverdenen: Hvad med mig? Hvorfor skal jeg ikke også have, når de andre får?

Det væsentlige svar er: "Det handler ikke om dig!"

I dette foredrag trækker Vincent F. Hendricks på moralfilosofi, spilteori og adfærdsøkonomi i en skarp og bidende kritik af *hvad-med-mig*-tankegangen, som han anser for at være en perverteret form for egoisme med gunstige vilkår i digitaliseringens og forbrugerdemokratiets æra. *Hvad-med-mig*-tankegangen viser sin tarvelige karakter, når vi hamstrer toilettejpapir i krisetider, lader hundelorte ligge eller anskuer offentlige ydelser som et supermarked. Pas på! Tankegangen kan snige sig ind på os alle.

Hvis vores interesser som individ varetages ved, at andre skal indfri vores forventninger, ender vi med at forveksle autonomi med egoisme og gruppetænkning med demokrati. Det truer ikke kun parforhold og venskaber, men også demokrati og arbejdsfællesskab.

Men der er en vej ud. Den kræver et nysgerrigt opgør med os selv og en konstant disciplinering til at erkende, at *det hele ikke handler om mig!* Det handler om os!

\*\*\*

### **Præsentation**

Vincent F. Hendricks, Dr.phil, ph.d., er professor i formel filosofi ved Københavns Universitet og leder af Center for Information og Boblestudier samme sted. Vincent bringer de filosofiske tanker i spil og gør igen filosofien højaktuel. Han er forfatter til en række bøger: "Infostorms", "Spræng Boblen", "Fake News", "Reality Lost" og "Kæmp for kloden", og han gør sig gældende som debattør i en række TV og radioshows.

Som foredragsholder er han ikke kun enormt vidende og oplysende men også humoristisk. Med Vincent's foredrag kan du - kort sagt - se frem til at blive videnskabeligt beriget.

# Kontaktoplysninger

## Brønderslev Kommune

Gitte Grau

mail: gitte.grau@99454545.dk

telefon: 99 45 44 07

Mia Pilgaard Nielsen

mail: mia.pilgaard.nielsen@99454545.dk

telefon: 99 45 44 10

## Frederikshavn Kommune

Pernille Kongsbak Dreier

mail: pkod@frederikshavn.dk

telefon: 99 45 90 59

## Hjørring Kommune

Nicoline Gunbak Palmblad

mail: ngp@hjoerring.dk

telefon: 41 22 32 10

Jeanett Simonsen

mail: jeanett.simonsen@hjoerring.dk

telefon: 41 22 32 09

**Sæt kryds i kalenderen allerede nu  
Arbejdsmiljødagene holdes igen  
5. og 6. marts 2025**

**Vi glæder os til at se dig i  
Idrætscenter Vendsyssel  
Stadionvej 17  
9760 Vrå**

