

## DGA DEN GODA ARBETSPLATSEN

Ledarskap

**Medarbetarskap**

Inspiratörer

Miljö

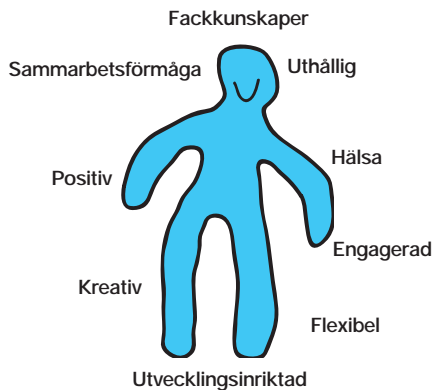
## MEDARBETARE

### NYCKELBEGREPP

Meningsfullhet

Begriplighet

Hanterbarhet



### ÖKAD

#### Medvetenhet

-förhållningssätt  
-lärande  
-attityder  
-samarbete

### ÖKAD

#### Behovstillfredsställelse

-socialt  
-mentalt  
-fysiskt  
-andligt

### EGET

#### Målsättningsarbete

-mål - delmål

Exempel på uppdragsgivare som arbetar med hela eller delar av DGA konceptet:

- Ericsson AB Gävle
- Älvkarleby Kommun
- Landstinget Gävleborg
- Sandvikens Kommun
- Sandvik Gimo
- Gävle Kommun

### KONTAKT OCH INFORMATION

#### Villa Harmoni

Älvkarleöv. 4A, 814 94 Älvkarleby

Tel **026-726 03**

Fax **026-726 04**

E-post **info@villaharmoni.se**

Webb **www.villaharmoni.se**



© Villa Harmoni, 2005  
Layout: Hega Musik och Media



# DGA

## Medarbetarskap



info@villaharmoni.se

www.villaharmoni.se

# PROAKTIVT MEDARBETARSKAP

*För att må och fungera bättre*

## BAKGRUND

Vi lever i en tid präglad av stora förändringar, som på olika sätt påverkar oss alla, såväl privat som i arbetslivet. Våra roller förändras och kraven på oss som enskilda individer ökar hela tiden. Vi blir också alltmer påminda om att vi behöver fler och bättre redskap för att hantera våra liv.

I medarbetarskapsutbildningen ”proaktivt medarbetarskap”, som är en del i helhetskonceptet DGA, erbjuder vi **metoder, tekniker** och **förhållningssätt** för ökad balans både på arbetet och fritiden. Möjligheter för dig att skaffa dig redskap för att kunna ”*må och fungera bättre*”, i hela livet, både på arbetet och på fritiden.

## UPPLÄGG – GENOMFÖRANDE

Det handlar om en processutbildning på 20 h, där teori varvas med diskussioner och praktiska övningar.

### EXEMPEL

<b>Längd</b>	8 st träffar á 2,5 h Max 12 personer per grupp.
--------------	--

En träff varannan vecka är lämpligt. Mellan träffarna får deltagarna träningsuppgifter. Utbildningen blir på detta sätt både tränings- och upplevelsebaserad. Vi avslutar med målsättningsarbete och upprättandet av en handlingsplan.

# KURSMOMENTEN

## INTRODUKTION

Konceptet Den Goda Arbetsplatsen, DGA, presenteras. Det är viktigt att samtliga får kunskap om helheten, att det blir begripligt och att alla känner delaktighet.

## UTVECKLINGSMODELLEN

För att lägga grunden till uppfattningen om ständig utveckling och ge en förklaringsmodell till hur vi har blivit sådana som vi är, presenterar vi en resa från barn till vuxen. Det handlar om vilka fantastiska krafter (egenskaper) vi bär inom oss. ”*Livet är inte, det byggs.*” Nu kommer det att handla om vem vi vill vara, om nu och framåt.

## SPÄNNINGSKONTROLL

Grunden för att vår kropp skall vara i balans är att vi har en grundspänning som inte är för hög. Det vanliga är att vi med stigande ålder successivt höjer vår grundspänning och därigenom sliter på vår kropp och blockerar energiflöden.

Att kunna gå ner i ett avslappnat tillstånd är välgörande för kroppen och en grund för den mentala träningen.

## INRE KONTROLL

Ett av målen för den mentala träningen är att vi skall bli mer inifrånstyrda. Dvs. jag skall själv kunna bestämma – välja - hur jag vill må och fungera. Yttre faktorer som väder, andra människor, arbetsuppgifter etc. skall få mindre möjlighet att styra hur jag kommer att må och fungera.

Detta är det centrala i den mentala träningen. Vi kommer att arbeta med ”mentala rummet” som det tillstånd där bilder, tankar och ord har en större påverkan på oss än annars.

## SJÄLVKÄNNEDOM – SJÄLVBILD – SJÄLVKÄNSLA

När vi har fått redskapet – mentala rummet – blir nu den centrala frågan: Vem vill jag vara? Här arbetar vi med begreppen: **Självkänsla, Självkänedom, Självbild** och **Självförtroende**. Vi reder ut begreppen och visar på vägar för att utveckla vårt självförtroende.

## KOMMUNIKATION – INRE SAMTALET

Vi börjar med vårt sätt att prata till oss själva. Därefter går vi in på grundläggande modeller för en framgångsrik kommunikation med andra.

## PROAKTIVA FÖRHÅLLNINGSSÄTT

Nu är vi tillbaka till en av den mentala träningens grundprinciper igen. Det är mina attityder och förhållningssätt som avgör vilka resultat jag får i livet. Att vara proaktiv innebär att jag alltid har ett val för hur jag skall agera i en viss situation. Detta val kan jag allt oftare använda mig av, när jag väl har blivit medveten om det och fått verktyg för.

## MOTIVATION OCH MÅL - HANDLINGSPLAN

Vad är det som ger oss energi, kraft och riktning i våra liv? För att komma dit vi vill är det nu dags att presentera en modell för hur vi kan arbeta för att nå de resultat som vi vill uppnå. Målsättningsarbete och målbildsintegrering är mycket kraftfulla verktyg för att komma dit vi vill.

Varje medarbetare gör en individuell handlingsplan för hur och vad som skall göras i arbetet och det dagliga livet.