

VERNETJENESTEN

KRISTIANSUND



Manglende kommunikasjon

- Tomrommet som oppstår ved manglende eller mislykket kommunikasjon, fylles raskt med rykter, sladder, vrøvl og gift.

[Henry Louis Mencken](#)



Hva er Kommunikasjon?

- ⦿ Kommunikasjon er noe vi gjør hele tiden, så lenge vi er våken og sammen med noe. Det er viktig å vite at kommunikasjon er ikke bare hva vi sier, men også hvordan vi sier det og hva slags signaler vi sender ut.
(kroppsspråk)
- ⦿ Hvordan vi oppfatter og forholder oss til det som blir sagt
- ⦿ Hvordan vi forstår budskapet



Kommunikasjon

- Kommunikasjon: forsikre oss om at det vi sier og mener, blir forstått av mottakerne.
- Forstå hvem vi kommuniserer med, og handle deretter





● Å GÅ I SEG SELV
er en skummel
affære, kanskje er
det ingen hjemme.



- ◎ Selvinnsikt: hvem er jeg?
- ◎ Forstå andre: hvem er du?
- ◎ Forstå relasjoner: hvem er jeg for deg?



- Selvinnsikt er evnen til å se seg selv i forhold til sine omgivelser, hvordan forholder jeg meg til mine arbeidskolleger, arbeidsoppgaver.
- Har jeg innsikt nok til å kunne lære av mine feil, kan jeg ta imot konstruktiv kritikk, klare jeg å forholde meg til vedtatte regler i arbeidslivet



Selvfølelse og selvtillit

- Selvfølelse er vår viten og opplevelse av hvem vi er.
- Selvfølelse handler om hvor godt vi kjenner oss selv, og hvordan vi forholder oss til det vi vet.
- Lav selvfølelse kjennes som en konstant følelse av usikkerhet, selvkritikk og skyldfølelse.
- *Selvtillit* handler om det vi kan. Det vi er gode og dyktige eller dumme og dårlige til – prestasjoner.



- ◎ ”Det handler om å forstå seg selv og sine omgivelser, og om å bruke denne innsikten til å skape et arbeidsmiljø hvor folk flest er seg selv på sitt beste hver dag ”



Dårlig selvinnsikt?

1. Dårlig dømmekraft over egne handlinger og prestasjoner.
2. Tenker lite på medarbeiderne.
3. Sjefer er isolert fra virkeligheten.





selvinnsikt

- Er å forstå hvordan man vanligvis møter frustrasjoner og konflikter. Selvinnsikt oppnår man ofte ved å få reaksjoner fra andre på egen væremåte, konfliktstil og lederstil



- ◎ **”Den viktigste enkeltfaktoren i formelen for suksess, er å vite hvordan man forholder seg til andre mennesker”**
- ◎ Theodore Roosevelt,



Arbeidstaker

- ⦿ **Arbeidstakerne har også plikter i forhold til arbeidsmiljøet. De skal medvirke til gjennomføringen av tiltak som settes i verk knyttet til helse, miljø og sikkerhet (HMS), og delta i det organiserte vernearbeidet.**
- ⦿ **Arbeidstakerne har plikt til å medvirke til å skape et fullt forsvarlig arbeidsmiljø, delta i det systematiske HMS-arbeidet og aktivt medvirke til et godt og sikkert arbeidsmiljø. Arbeidstakernes plikt til å delta i verne- og miljøarbeidet må oppfylles. Hvis ikke vil arbeidsgiver, med rette, kunne hevde at han ikke er i stand til å oppfylle sine forpliktelser etter loven.**



Arbeidstaker

- **Videre: plikt til å sørge for at arbeidsgiver eller verneombud blir underrettet om trakassering eller diskriminering på arbeidsplassen**



Hvordan skape det gode arbeidsmiljø?



Det gode arbeidsmiljø

- Engasjement
- Mestring
- Trivsel



Dårlig arbeidsmiljø

- Ingen hilser
- Kjefting
- Uavklarte roller
- Enhver er seg selv nærmest



Dobbeltstjernen

Faktorer som **hemmer** og fremmer menneskers utfoldelse





Positivt selvbilde



Positiv holdning

Forbedret presentasjonsnivå



Positive handlinger



Positive forventninger



Forbedret selvtillit



Kollegaen min?

Hei!

**Hvordan går det med kollegaen
din i dag?**

**Han som du sier mor'n til om
morgenen,**

**Og mor'na til om ettermiddagen,
og bla-bla til midt på dagen.**

Han ser litt stusselig ut.

Problemer?

Eller bare en dårlig dag?

**Kanskje han kunne trenge en
oppmuntring.**

**Ett klapp på skulderen, og et
vennlig smil.**

**Tenk at det mennesket tilbringer
du mer tid**

**Sammen med enn den nærmeste
familien din.**

Mye mer.

Og han med deg.

Med dine dårlige dager.

"Hei kamerat!

Slapp av, vær trist.

**Jeg setter pris på deg som den
gode kollegaen du er.**

**Enten du har en god, eller dårlig
dag."**

Ingen dårlig oppmuntring det?

Har du en god dag i dag?



Organisatoriske årsaker til konflikt

- Begrensede ressurser til fordeling
- Uklarhet om ansvar og myndighet
- Gjensidig avhengighet mellom avdelinger som gjør at man ikke får gjort mer eller bedre arbeid enn det andres innsats tillater.
- Noen kan ta æren for arbeidet som andre har utført
- Uheldig belønningssystem
- Skjev fordeling av arbeidsoppgaver som gjør avdelingen sårbar for feil eller fravær
- Mangelfull eller dårlig ledelse og styring



Menneskelige årsaker til konflikt

- ◎ Uklar og sviktende kommunikasjon
- ◎ Individuelle forskjeller
- ◎ Fordommer
- ◎ Maktmisbruk
- ◎ Bortforklaringer
- ◎ ”den fundamentale attribusjonsfeil”
- ◎ Problemskapende atferd



Vonde konflikter

- ⊙ Tenke på den andre som motstander
- ⊙ Påføre seg selv og andre skyld og skam
- ⊙ Tvinge og kreve handling
- ⊙ Snakke i "enten – eller" former, som vi og de andre
- ⊙ Snakke med bruk av "alltid" og "aldri"
- ⊙ Å påtvinge andre sin mening



Å ville gå videre

- Ønske å ta ansvar for egne føleser og behov
- Ville ta ansvar for egne handlinger
- Ønske å ta alles behov i betrakning
- Uttrykke seg åpent og ærlig
- Ønske å møte andre og seg selv med empati
- Søke å beskytte fremfor å straffe



ROS



Hva handler et godt arbeidsmiljø om?

- ⦿ Hvordan vi forholder oss til våre medarbeidere og ledere
- ⦿ Hvordan vi kommuniserer sammen
- ⦿ Hvilke holdninger vi har
- ⦿ Hvilke normer vi har
- ⦿ Hvilke menneskesyn vi har
- ⦿ Hvilken etikk og moral vi har



Humor

- Å dele latteren er den beste form for kommunikasjon
- Å dele latter er helsefremmende og miljøfremmende.

