

Diskussionskort



Målgrupp: Lärare och rektorer.

Syfte: Att lärare och rektor ska ges möjlighet att reflektera över sin arbetsvardag och sitt välbefinnande samt diskutera och inspireras av varandras strategier för att skapa en hållbar arbetsvardag. Diskussionskortet fungerar som en inledning för att väcka diskussion. Kortet innehåller frågor både på individ- och kollegial nivå.

Innehåll: Dokumentet innehåller 14st färdiga diskussionskort med frågor – färdiga att printa ut, klippa och sedan använda. Det finns även tomma kort där ni själva kan fylla i relevanta frågor att diskutera inom kollegiet.

Så här kan korten användas: Kortet kan användas i början av ett lärarmöte eller under andra kollegiala träffar. Dra ett kort och låt varje deltagare reflektera tyst en stund. Därefter får deltagarna dela sina tankar – först i mindre grupper om 3–4 personer, och sedan i hela gruppen.

Bonusidé: “Veckans kort” i lärarrummet. Placera ett samtalskort synligt i lärarrummet varje vecka – till exempel på väggen, ett bord eller på något annat lämpligt ställe i lärarrummet. Uppmuntra kollegiet att stanna upp, reflektera kring kortets fråga och samtala om de tankar som väcks.

Diskussionskort

Diskussionskort

Diskussionskort

Diskussionskort

Diskussionskort

Diskussionskort

Diskussionskort

Diskussionskort

1

Vad i arbetet ger dig mest energi just nu?

2

Vad ger dig energi utanför jobbet?

3

Vad gör du för att “släppa” jobbet om en arbetsdag har varit riktigt tung?

4

Vad motiverar och inspirerar dig i ditt arbete?

5

Hur gör du för att få in små återhämtningspauser under arbetsdagen?

6

Hur märker du på dig själv att du har för mycket att göra?

7

Vad gör att du trivs på jobbet? Nämn tre viktiga faktorer.

8

Vad gör du för att återhämta dig och samla energi? (tänk både vardag och helg)

Diskussionskort

Diskussionskort

Diskussionskort

Diskussionskort

Diskussionskort

Diskussionskort

Diskussionskort

Diskussionskort

Vilket typ av stöd hjälper mest när du har en tuff dag på jobbet?

Kan du berätta om ett tillfälle då du känt dig extra engagerad i ditt arbete? Beskriv varför?

Hur kunde vi inom kollegiet utveckla våra arbetssätt för att göra vår arbetsvardag ännu bättre?

Finns det några faktorer som gör att arbetsmiljön upplevs som mindre trivsamt?

Hur kunde vi tillsammans utveckla det kollegiala samarbetet?

Vad önskar du att vi gjorde mer av tillsammans inom kollegiet?

Diskussionskort

Diskussionskort

Diskussionskort

Diskussionskort

Diskussionskort

Diskussionskort

Diskussionskort

Diskussionskort

17

18

19

20

21

22

23

24