
Hvad skal der til før det lykkes?

Det gode arbejdsliv og hvordan man skaber det?

GF 1/GF2

2017



Fotokilde: https://www.karrass.com/pub/media/magefan_blog/c/h/changes.jpg

Oversigt

Dette undervisningsmateriale tager udgangspunkt i filmen; ”Det gode arbejdsliv og hvordan man skaber det?” –produceret af Mediehuset København. Det ligger i menneskets natur at stræbe efter et godt liv, at forbedre sit liv, at få det bedste ud af de forudsætninger man har og de muligheder man selv skaber.

Mål

Når du har arbejdet med dette materiale samt set filmen, har du reflekteret over hvad det gode liv er for dig? Hvorfor du skal tage en uddannelse? Hvad det gode arbejdsliv er for dig og hvad din egen rolle er, i at opnå et godt arbejdsliv.

Aktiviteter

Hvad skal der til for at skabe en forandring? Hvad er det der gør, at vi lykkes med at lave en ændring af vores handlingsmønstre? Det kan være påbegyndelse af uddannelse eller en livsstilsændring for at bedre vores sundhed.

Tænk over hvornår du sidst har skabt en forandring for dig selv.

Hvad er forandringen du har skabt for dig selv?

Hvorfor?- hvad var formålet med forandringen?

Hvem- hvordan var rollefordelingen, fik du hjælp af dit netværk? hvem gjorde hvad for at skabe forandringen?

Hvordan- hvor lang tid tog det? hvilke ressourcer krævede forandringen? Hvilke faser gik du igennem?

Hvad vil din familie, kæreste, dine venner, din klassekammerater sige, du gjorde godt siden det lykkedes?

Hvad har du lært af forandringsprocessen? Hvordan har forandringen fået betydning for din sundhed og dit liv?

Tilpasninger

Dette er en 3 personers opgave, én der bliver interviewet om forandringen, én interviewer og én der skriver på post-its hvilke kompetencer den interviewede er i besiddelse af for at kunne have skabt denne forandring for sig selv- fx. Modig (en post- it), Stærk (en post- it) .. osv. Alle skal have alle roller. Start med at bruge 10 min. individuelt på at beskrive forandringen. Herefter bruger I 10 min. på hvert interview.

Materiale

Film: ”Det gode arbejdsliv”

Andre ressourcer

Abraham Maslow- Amerikansk personligheds psykolog læs om hans behovstrekant:

http://denstoredanske.dk/Krop,_psyke_og_sundhed/

Psykologi/Psykologer/Abraham_Maslow

Definition af sundhed læs om WHO:

http://denstoredanske.dk/Sprog,_religion_og_filosofi/

Filosofi/Menneskets_grundvilkår/sundhed

Socialt Netværk:

https://da.wikipedia.org/wiki/Socialt_netværk

SMART mål:

<http://www.emu.dk/modul/en-guide-til-brug-af-smart-mål#>

I har nu hver især en stak post-its med de kompetencer der beskriver hvad der skal til for at man lykkes med at skabe det gode liv for sig selv og måske andre. Drøft om I er enige? Beskriver kompetencerne Jer? Beskriver kompetencerne den handlekraft der ligger i mennesket for at stræbe efter det gode liv?

Til sidst beskriv hver især et nyt mål for en kommende forandring – tidsafgræns og forhold dig til hvad forandringen skal føre med sig.