

Psykologisk tryghed

Besøg eller genbesøg begrebet psykologisk tryghed ud fra jeres erfaringer fra det daglige samarbejde med 4-5 timers workshop.

Psykologisk tryghed defineres ved:

Psykologisk tryghed er en overbevisning om, at man ikke vil blive straffet eller ydmyget for at give udtryk for idéer, tvivl, spørgsmål, bekymringer eller fejl - også selv om der hersker stor uenighed. Det er følelsen af, at ens mening tæller og er værdsat.

Når psykologisk tryghed er tilstede, sker der noget med mennesker:

Vi innoverer hurtigere, vi ser fejl hurtigere, vi finder bedre løsninger, vi oplever en højere jobtilfredshed, lavere sygefravær, bliver længere i jobbet, samarbejder bedre.

Eksempel på program á 4-5 timer

- Kort intro til det efterhånden velkendte begreb psykologisk tryghed.
- Hvorfor er det en god idé, byggende på konkret forskning.
- Hvorfor skal begrebet genbesøges indimellem med eksempler fra den konkrete hverdag, hvor det lykkes og ikke altid lykkes at afstemme sig hinanden og skabe psykologisk tryghed – jo, læring i daglig kontekst giver mening.
- Hvorfor er det så svært – jo, vi er mennesker og i en presset hverdag, kræver det noget at finde den bedste side af sig frem. At møde hinanden nuanceret ift. de forskellige træk I har med jer, som både byder på styrker og faldgruber – som understøtter og vanskeliggør den psykologiske tryghed.
- Genkend din egen adfærd i forskellige sammenhænge og forstå, hvordan den påvirker andre, som er forskellig fra dig
 - Hvordan hjælper du dig selv bedst?
 - Hvordan kan andre bedst stille op for dig?
 - Hvordan får du fokus på både opgaven og kollegerne i dine arbejdsrelationer
 - Vær hjælpsom ift. andres/din trælse adfærd – træen mentalisering i hverdagen
- Hvilke rammer hos jer, kan der skrues på ift. styrke den psykologiske tryghed

Jeg glæder mig til at mødes med jer om det!

Lis Larsen

specialist i arbejds- og organisationspsykologi

