

# Trivsel

## Sundhedsmodul

Mental sundhed

---

### Formål med initiativet

At prioritere medarbejdernes trivsel på arbejdspladsen er afgørende for en sund og produktiv arbejdskultur. Gennem et struktureret trivselsforløb kan man skabe et miljø, hvor medarbejderne føler sig værdsatte, motiverede og engagerede. Dette forløb, der strækker sig over fire uger, er designet til at styrke det sociale sammenhold, forbedre sundheden og øge velværet hos medarbejderne.

I løbet af de fire uger implementeres der forskellige initiativer og aktiviteter, der sigter mod at fremme trivslen på arbejdspladsen. Dette inkluderer bl.a. sociale arrangementer og teambuilding-øvelser, hvor medarbejderne kan lære hinanden bedre at kende og opbygge stærkere relationer. Der er også fokus på sundhedsaktiviteter der omhandler motion, kost, mental sundhed og søvn, som alle er vigtige faktorer for en sund livsstil og trivsel. Det vil ikke altid være lige tydeligt, at disse faktorer er til stede, men de er tænkt ind i alle de initiativer, som medarbejderne vil blive præsenteret for de næste 4 uger.

Samlet set er et trivselsforløb en for både medarbejdere såvel som ledere. Ved at prioritere trivsel på arbejdspladsen kan man opnå en række fordele, herunder forbedret medarbejderengagement, lavere fravær, øget produktivitet og en stærkere og mere konkurrencedygtig organisation som helhed.

---

### Beskrivelse af initiativ

Medarbejderne får gennem dette forløb værktøjer til at implementere diverse initiativer og tiltag, der kan fremme deres trivsel på arbejdspladsen. Forløbet er opdelt på 4 uger, hvor der er et nyt fokus hver uge.

Inspiration til de forskellige uger:

- 1- Introduktion og Team Building
- 2- Sociale arrangementer
- 3- Mental velvære
- 4- Anerkendelse og opfølgning

### Uge 1

I starten af ugen skal medarbejderne præsenteres for princippet. Der skal planlægges et møde (fysisk / online), sendes en mail ud eller en anden form for kommunikation, der præsenterer de forskellige tiltag, der vil være den kommende måned og fordelene de har.

Efter dette skal det første initiativ sættes i gang. I denne uge skal der være fokus på Team Building. Der skal hver dag planlægges en lille Team Building aktivitet, som medarbejderne kan deltage i, hvis de ønsker. Dette skal fremme deres samarbejde og de relationer, som medarbejderne har til hinanden.

### Uge 2

I denne uge skal der sættes gang i det næste initiativ, sociale arrangementer. Der skal i starten af ugen udvælges nogle kollegaer, der skal stå for at planlægge et socialt arrangement til hver dag i ugen, med undtagelse af weekenden. Det kan være alt fra fælles frokoster/kaffepauser, deltagelse i udendørs og indendørs fælles aktiviteter på arbejdspladsen eller et "efter arbejde" arrangement. Dette gør man for at skabe muligheder for medarbejderne til at lære hinanden bedre at kende gennem aktiviteter. Herunder vil der være et eksempel på en uge med sociale arrangementer:

Mandag: Fælles frokost med fokus på sunde madpakker

Tirsdag: Fodbold turnering i parken

Onsdag: Brætspils aften

Torsdag: Fælles gåtur

Fredag: En tur ud og bowle

### Uge 3

I denne uge har initiativet fokus på medarbejdernes mentale velvære, herunder også deres søvn. Der skal i denne uge planlægges forskellige aktiviteter eller workshops, hvor medarbejderne kan lære noget om, hvordan de bedre kan prioritere deres mentale velvære og søvn, da også dette kan forbedre den generelle trivsel. Husk at opfordre medarbejderne til at tage pauser og øve mindfulness eller meditation i løbet af arbejdsdagen, udover de planlagte arrangementer, hvis de ikke har tid til at deltage i dem. Derudover, for at sætte fokus på søvn, skal der igangsættes en frivillig søvnudfordring denne uge. Denne går ud på, at medarbejderne opfordres til at indarbejde sunde søvnvaner i en uge. Dette kan inkludere at gå i seng og vågne op på samme tid hver dag, undgå skærmtid før sengetid og sørger for at have et behageligt sove-miljø.

Et eksempel på en uge med fokus på alt dette være præsenteret herunder:

Mandag: Workshop om mindfulness, stresshåndtering og mental sundhed.

Tirsdag: Workshop om søvn og hvordan man kan forbedre ens søvnkvalitet

Onsdag: Fælles aktivitet – Mindfulness

- *En mindfulness-app guider medarbejderne gennem en meditation*

Torsdag: Fælles aktivitet - Mindful stretching

- *Guide medarbejderne gennem nogle udstrækningsøvelser, mens de er opmærksomme på deres krop og fornemmelser. Dette kan hjælpe med at løsne muskler og forbedre kropsbevidsthed*

Fredag: Fælles aktivitet: Åndedrætsøvelser

- *Guide medarbejderne gennem nogle enkle åndedrætsøvelser, hvor de fokuserer på deres vejtrækning og forsøger at berolige sindet. Dette kan gøres i korte pauser i løbet af arbejdsdagen.*

### Uge 4

I denne uge skal der være fokus på anerkendelse, og så skal ugen slutte af med en opfølgning på forløbet, hvor medarbejderne kan komme med feedback.

I forhold til fokus på anerkendelse, så skal man i denne uge opfordre ens medarbejdere til at give hinanden ros og anerkendelse for gode præstationer, så der bliver sat fokus på dem, og man kan føle sig mere værdsat. Det skal også være muligt, at man kan give og modtage feedback, også konstruktiv, for at styrke kommunikationen og tilliden blandt hinanden.

Til opfølgningen kan man reflektere over de sociale initiativer og deres effekt, og sammen med medarbejderne planlægge fremtidige sociale aktiviteter og initiativer for at opretholde et godt trivselsniveau.

---

**Redskaber**

- Adgang til Falcks Sundhedsunivers
- Apps til mindfulness
- Evt. en ekspert på mental sundhed og søvn til workshops, ellers kan der findes inspiration til disse på Falcks Sundhedsunivers
- Diverse redskaber til fælles aktiviteter (afhænger af hvilke der vælges)

---

**Varighed**

4 uger.

---