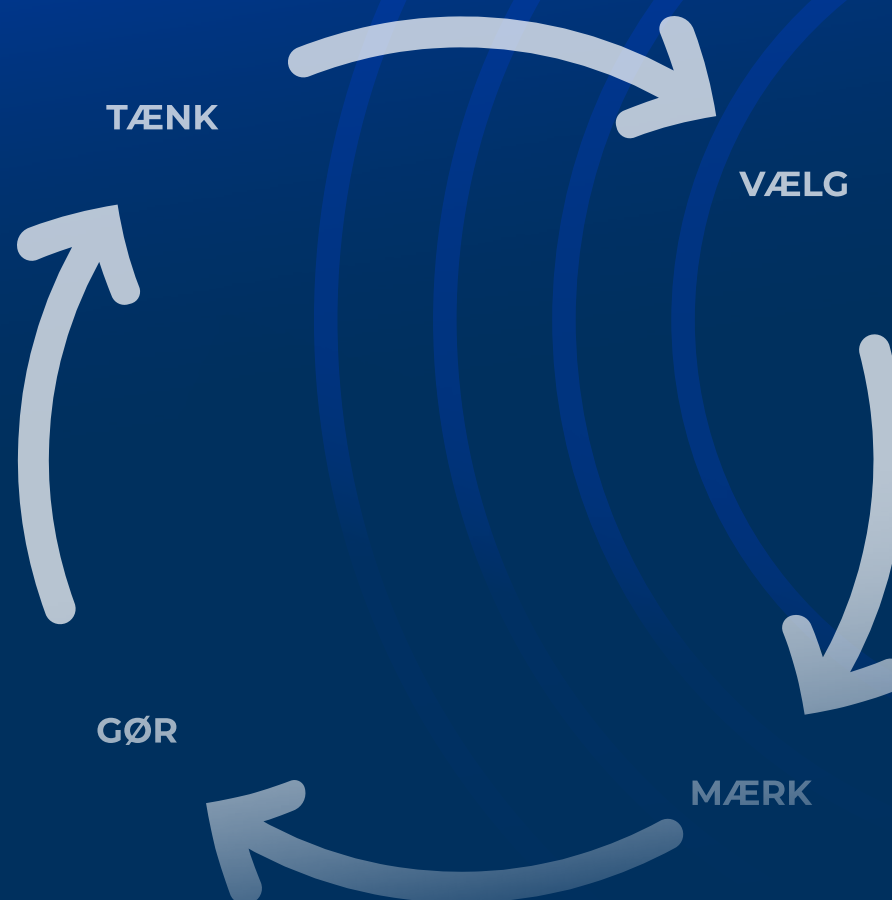


De fire refleksionszoner

Tænk, vælg, mærk og gør med afsæt i læring
fra coronakrisen



Hermed et redskab til refleksion over de vaner du som medarbejder har oplevet blev ændret under corona. Og en mulighed for at blive klogere på, hvilke vaner og ændringer du ønsker at fastholde og hvilke du ønsker at sige farvel til.

Brug redskabet til at reflektere over din egen læring, håb og erfaringer under coronakrisen. Husk på, at hurtig forandring ikke altid er det samme som god forandring.

„Når vores vaner bryder sammen, har vi ganske enkelt gode betingelser for, at reflektere og skabe noget nyt.“

Lene Tangaard, professor i pædagogisk psykologi.
Fra bogen „Vanebrud“ (2018)

Dette redskab til refleksion udspringer af forskningsprojektet Mental sundhed og arbejdsfællesskaber under coronakrisen (MESA). Projektet består af 116 interviews med ledere og medarbejdere om deres trivsel og opgaveløsning under coronakrisen. Interviewpersonerne blev desuden spurgt ind til deres læring, håb og erkendelser under coronakrisen i forhold til deres liv, arbejdsliv og samfundet generelt. Interviewene er gennemført i

perioden fra d. 22. april 2020 til d. 4. juni 2020

Læs mere på coronatrivsel.dk

REFLEKSIONS- ZONERNE

Sådan gør du

- 1** Gå ind under „Læring fra coronakrisen“ på coronatrivsel.dk og læs teksterne fra „Mit liv“
- 2** Bevæg dig gennem de fire refleksionszoner tænk, vælg, mærk og gør.
- 3** Udfyld aftaledokumentet for at understøtte og fastholde din læring og ønsker om mere varige forandringer.

Du kan gentage øvelsen flere gange. Prøv at genbesøge den om fx en måned. Måske du har fået øje på noget ny læring og nye vaner?

TÆNK

Tænk over, hvilken læring, håb og erfaringer, du selv har gjort under coronakrisen

- Hvad kan du genkende i teksterne fra "Mit liv"?
- Hvad bliver du opmærksom på, at du selv har lært, som ikke er indfanget i teksterne?
- Brug tid på at reflektere over din læring, håb og erfaringer med coronakrisen.



VÆLG

Tænk over, hvad du konkret har gjort eller tænkt anderledes under coronakrisen

- Hvilke vaner og hvilke tanker har være gode for dig under coronakrisen?
- Hvilke vaner og tanker har været mindre gode?
- Hvad vil du gerne holde fast i?
- Hvad vil du gerne sige farvel til?

Hvordan kan du helt konkret holde fast i eller skabe den forandring, du ønsker?

- Hvad kan du konkret gøre?
- Hvad skal du gøre først, hvad skal du gøre bagefter?
- Hvem kan hjælpe dig til at fastholde de gode vaner Hvordan ved du konkret om tre måneder, at du er lykkedes med det?



Mærk efter, hvad det vil betyde at holde fast og give slip?

- Forestil dig, at du holder fast på de gode vaner og tanker. Hvad vil det betyde for dig og dit liv? Hvilken forskel vil det gøre for dig? Hvordan mærkes det?
- Forestil dig, at du giver slip på de mindre gode vaner og tanker. Hvad vil det betyde for dig og dit liv? Hvilken forskel vil det gøre for dig? Hvordan mærkes det?

GØR

MÆRK

MIT AFTALE-DOKUMENT

Skriv 3 ting, du vil holde fast i eller give slip på fra coronakrisen. Notér vigtig refleksioner fra de fire refleksionszoner, og hvad du konkret kan og vil gøre.



Nogle gange skal vi sætte tænkningen i gang. Andre gange erfarer vi et brud, som sætter det i gang for os

Hvad vil jeg holde fast i, eller give slip på:

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____

TÆNK

VÆLG



GØR

MÆRK

