

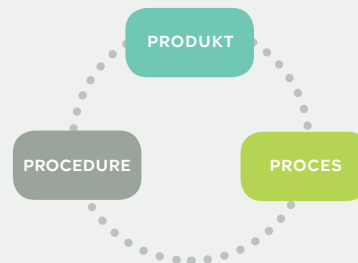
## Introduktion til dialogkort

**Dialogkortene** er et redskab udviklet af Arbejdsmiljø København som en del af 'P.S. – Indsats for Psykisk Sundhed i Københavns Kommune'. Indsatsen har til formål at forebygge stress på arbejdspladser i Københavns kommune.

Dialogkortene er udviklet med det formål at hjælpe ledere, MED-udvalg, TRIO-grupper og afdelinger/team til at:

- Få overblik over, hvilke organisatoriske forhold der giver næring til stress i organisationen.
- Igangsætte en nyttig organisatorisk indsats, som forebygger stress i organisationen.

## 3P-modellen



## 3P-modellen

Dialogkortene baserer sig på **3P-modellen**, som er en organisatorisk stressmodel, der medtænker kerneopgaven (*produkt*) og rammerne for samarbejdet (*procedure og proces*) for at forstå stress- og mistrivselproblematikker.

3P-modellen er udviklet af erhvervspsykologerne Per Hulstrøm og Vivi Bach (Bach Pedersen & Hulstrøm 2016: Virksomheders individuelle fokus på stress koster dyrt. Ledelse i dag, april-maj).

### DE TRE P'ER STÅR FOR:

- **Produkt:** Konsensus og klarhed om opgaven
- **Procedure:** Rammer og strukturer
- **Proces:** Oplevelse af samarbejdet – vertikalt og horisontalt i organisationen.

## Dialogkort – fremgangsmåder

### MÅLGRUPPE:

Ledergruppen, MED-udvalget, Trio-gruppen, teamet eller afdelingen.

### A: Den hurtige dialog (½-1time)

Læg kortene ud på bordet med spørgsmålene synlige, og gør følgende:

1. **Udvælg** hver især det spørgsmål, som I tænker er mest nyttigt at sætte fokus på i jeres organisation med henblik på at forebygge stress. Hvilket spørgsmål ville medarbejderne mon vælge?
2. **Lav en runde**, hvor I hver især begrundere jeres valg af spørgsmål.
3. **Beslut jer** sammen for 1-3 spørgsmål, som I vil arbejde videre med i forhold til at forebygge stress i jeres organisation. Aftal næste skridt.

### B: Den grundige proces (2-3 timer)

#### FORBEREDELSE:

Udpeg en tovholder, som har til opgave at:

- Styre jer igennem punkterne
- Holde tiden
- Skrive ideer og aftaler ned undervejs.

Læs spørgsmålene højt, imens I lægger kortene ud på bordet. Læg kortene med spørgsmålene synlige.

#### PROCESSEN:

Stille refleksion (10-15 min):

- Udvælg hver især det spørgsmål, som I tænker er mest nyttigt at sætte fokus på i jeres organisation, med henblik på at forebygge stress?
- Overvej også, hvilket spørgsmål medarbejderne mon ville vælge?

### FÆLLES DIALOG (RESTEN AF TIDEN):

Lav en runde, hvor I hver især begrundere jeres valg af spørgsmål.

- Udvælg sammen de spørgsmål, som I vil arbejde videre med i forhold til at forebygge stress i jeres organisation.
- Brainstorm på hurtige ideer til hvert af de udvalgte spørgsmål.
- Aftal for hvert spørgsmål: Hvem gør hvad hvornår? Hvornår følges der op på denne proces?