

# Oppgave: Individuell beredskapsplan for ledere

Estimert tidsbruk: cirka 60 minutter

## Innledning

Hensikten med oppgaven er å få den enkelte leder til å tenke gjennom sannsynlige stressfaktorer, egne reaksjoner og mestringsstrategier i en potensiell krise. Målet er at den enkelte leder skal utarbeide en personlig beredskapsplan.

## Arbeid i ledergruppen

1. Fasilitator går kort gjennom hvorfor det er viktig å ha en personlig beredskapsplan ved kriser eller katastrofer og hva en personlig beredskapsplan kan inneholde.
2. Gjennomgang og utfylling av skjemaet «personlig beredskapsplan»
3. Etter utfylling samtaler gruppen rundt problemstillingen: *Hvilket behov har den enkelte for å utarbeide en personlig beredskapsplan og i hvilken grad ser ledergruppen at dette kan være hensiktsmessig som forberedelse i en krisesituasjon?*



# Oppgave: Individuell beredskapsplan for ledere

## Instruksjon til fasilitator

Estimert tidsbruk: cirka 60 minutter.

Forberedelser: Deltakerne bør ha kopiert eller ha en digital versjon av «Skjema for personlig beredskapsplan» slik at de kan fylle den ut i møtet.

1. Forklar hensikten med oppgaven. Hensikten er:
  - a. Bevisstgjøre på potensielle stressfaktorer og stressreaksjoner under en krise
  - b. Planlegge for hvordan en personlig skal håndtere en krise eller kritisk hendelse
  - c. Å motivere for utarbeidelse av en individuell beredskapsplan
2. Lag en innledning som begrunner hvorfor det er hensiktsmessig å ha en personlig beredskapsplan og si litt om hva en plan kan inneholde. Du kan benytte innholdet i bildene nedenfor. **Maks 15 minutter**
3. Del ut eller vis skjemaet «individuell beredskapsplan» på felles skjerm. Be lederne fylle ut skjemaet stikkordsmessig. **15-20 minutter.**
4. Spør deretter hvordan det var å fylle ut før du ber dem diskutere problemstillingen: *Hvilket behov har den enkelte for å utarbeide en personlig beredskapsplan og i hvilken grad ser ledergruppen at dette kan være hensiktsmessig som forberedelse i en krisesituasjon?* Ta runden og la den enkelte svare. Etterspør begrunnelser og eventuelle betenkeligheter de måtte ha. **30 minutter.**
5. Kort oppsummering. Hva er gruppens og den enkeltes konklusjon?

## Individuell beredskapsplan. Hvorfor

---

- Forberede oss på en potensiell krise
- Forberede oss på mulige belastninger
- Kartlegge mestringsstrategier og øke egen robusthet
- Bidra til økt egenkontroll dersom krisen inntreffer
- Skape bevissthet rundt hvordan en potensiell krise eller katastrofe kan påvirke oss
- Øke



## Personlig beredskapsplan. Innhold

---

- **Faktorer som vil bidra til stress**
  - Hva er de mest sannsynlige stressfaktorene du vil møte
- **Mulige stressreaksjoner jeg kan få**
  - Hva er mulige og sannsynlige stressreaksjoner hos meg? Følelsesmessig, kognitivt og fysisk
- **Mulige traumetriggere fra tidligere opplevelser**
  - Har jeg tidligere hatt traumatiske opplevelser som kan trigges og hvilke triggerer kan utløse reaksjoner?
- **Mestringsstrategier og ressurser**
  - Hva gjør jeg for å forberede meg, hva gjør jeg mens krisen pågår og hvilke ressurser har jeg å spille på. Hvem kan bistå meg?

