

Oppgave: Deling av personlige erfaringer under covid 19.

Formål med oppgaven: Dele erfaringer og bidra til åpenhet om opplevelser knyttet til arbeidet under covid 19 pandemien.

Gjennomføring.

Pass på at det er satt av tilstrekkelig tid til å gjennomføre oppgaven og det er fint dersom det kan være to personer som leder møtet. Enkelte av spørsmålene kan trigge følelser hos deltakerne og det er viktig at dette blir håndtert og tatt imot på en fin måte.

1. Avdelingsleder innleder og sier noe om hensikten med oppgaven og hvordan den skal gjennomføres.
2. Arbeid individuelt: Hver enkelt **bruker 10 minutter** til å skrive ned noen stikkord som svar på følgende spørsmål:
 - **Hvordan har det vært å jobbe på avdelingen de siste 11 månedene. Hva har vært spesielt krevende etter din vurdering?**
 - **Hvilke styrker og positive forhold har du observert hos dine kollegaer i denne perioden?**
 - **Hva er du litt stolt over at dere har fått til tross de utfordringene dere har hatt?**
 - **Hvilke personlige styrker har du selv fått bruk for i denne perioden?**
3. Deltakerne setter seg sammen i grupper på tre og tre personer. Gruppen utveksler erfaringer og svarene på de fire kulepunktene ovenfor. Jobb dere gjennom punkt for punkt der alle svarer på ett kulepunkt før dere går videre til neste. **Tidsbruk ca 40 minutter**
4. Etter at alle har snakket om alle punktene skal dere si noe kort om hva dere ble glade for å høre. Hva dere synes var interessant og flott å høre. **Tidsbruk 10 minutter**
5. Avslutning der dere sier noe om hvordan det har vært å dele dette i gruppen. Sjekk ut med hverandre om alle har det bra etter runden og om det er noen som har behov for mer tid for å lukke prosessen. **Tidsbruk ca 15 minutter.**
6. Avdelingsleder eller fasilitator avrunder i fellesgruppe og spør om noen vil si noe om hvordan de var å snakke om dette og om det ellers er noen refleksjoner de vil dele med hele gruppen.



