

# Samtale om udvikling og et meningsfuldt arbejdsliv



Samtalekort til  
refleksion og dialog



FREDENSBORG  
KOMMUNE



# OVERBLIK

Forbered jer og  
udvælg emner



Rund af og udfyld  
udviklingsplan

# UDVIKLINGSPLAN

Hvad aftalte I?

Hvordan følger I op?

# Derfor holder vi PUS

(Personlig-Udviklings-Samtale)

PUS er en samtale, hvor medarbejderens udvikling og det meningsfulde arbejde er i centrum.

Derfor har vi i samtalen:

- Blik på at styrke potentialer, ressourcer og tilknytningen til arbejdspladsen.
- Fokus på det hele menneske, og tager afsæt i, at ønsker og behov ændrer sig, i takt med hvor man er i sit liv.

## Krav til PUS

- Alle skal tilbydes at deltage i en PUS én gang årligt.
- Tidspunkt er valgfrit. Hvornår samtalen holdes udmelder ledelsen på den enkelte arbejdsplads.
- Alle skal have en udviklingsplan som indeholder aftaler om udvikling. Planen skal følges op / justeres hvert år.
- Når medarbejderen får seniordage (afhængig af overenskomst fra 58 – 62 år), skal lederen tage initiativ til at bringe seniorliv på banen i den årlige PUS. Medarbejderen kan ønske det tidligere.

## To valgmuligheder

Den lokale ledelse vælger hvad der passer bedst:

1. Hver medarbejder har en PUS eller
2. Teamet har en TUS (Team-Udviklings-Samtale), + hver medarbejder har en mini-PUS (kortere varighed).

## Sådan kan I bruge samtalekortene

- Forberedelse er vigtig. Samtalen bliver bedre, hvis begge parter inden samtalen har tid til at tænke over, hvad der er vigtigt at tale om. Læg evt. 15 min. forberedelse ind i tiden.
- Medarbejder og leder vælger de kort = emner, som de hver især har behov for at tale om. Vælg det, der er vigtigst – I skal *ikke* omkring alle emner.
- Start samtalen med at skabe et overblik over de kort, som I har valgt.
- Tal herefter om emnerne ud fra hvad der giver mening for jer. Det er valgfrit, om I vil bruge inspirations-spørgsmålene på bagsiden.
- Rund samtalen af med at udfylde / justere udviklingsplanen.

## Læs mere

Hent samtalekort, skabelon til udviklingsplan og andet inspirations-materiale på [www.hosfrede.dk](http://www.hosfrede.dk)

# **MENINGSFULDHED**



# **MENINGSFULDHED**

## **Inspirationsspørgsmål**

### **Medarbejder:**

- Hvad er meningsfuldt for mig i mit job?
- Hvornår oplever jeg at gøre en forskel? Og for hvem?
- Hvad er en god arbejdsdag for mig?

### **Leder:**

- Hvad ser jeg, at du bidrager med i forhold til opgaven?
- Hvordan kan jeg, som leder forklare, hvorfor vi gør, som vi gør?
- Hvad er fortællingen om vores arbejdsplads?
- Hvad er vores kerneopgave?

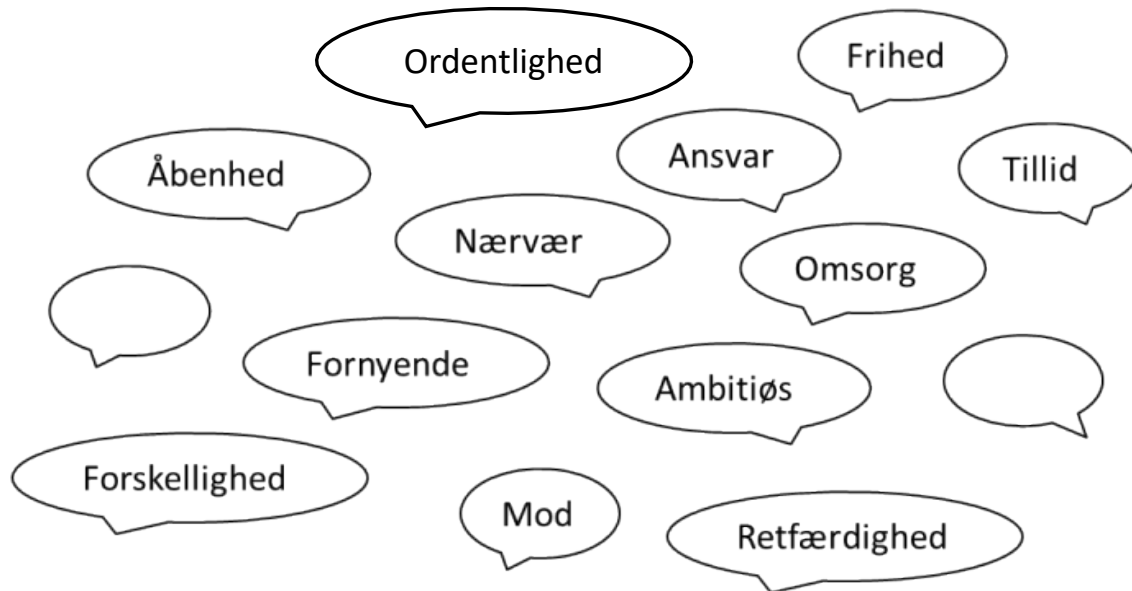


# VÆRDIER



# VÆRDIER

## Inspirationsspørgsmål



Værdikortet kan bruges på flere måder:

- Hvis leder og medarbejder vil 'flyve højt' og ønsker at tale om **grundlæggende værdier** på arbejdspladsen.
- Eller konkret ved at man vælger en af ovenstående værdier (eller andre), som er særlig vigtig og har betydning i relation til den **kerneopgave** man udfører.
- Herefter kan man tale om værdien ud fra et eller flere af nedenstående spørgsmål:
  - Nævn 1-3 ting som viser, at værdien er til stede
  - Hvorfor er værdien vigtig?
  - Hvad er det modsatte af værdien?
  - Hvornår er der for meget af værdien? Hvornår er der for lidt?
  - Hænger værdien sammen med andre værdier?

# FÆLLESSKAB



# FÆLLESSKAB

## Inspirationsspørgsmål

### Medarbejder:

- Hvad er mit behov for at være en del af et fællesskab?
- Hvad er mine ønsker til sociale aktiviteter?
- Hvad betyder det for min trivsel, at være en del af et (socialt) fællesskab?
- Hvilke kolleger kan jeg sparre med om opgaver og problemer / udfordringer? Har jeg nogen at gå til ?
- Hvordan oplever jeg at mine input, perspektiver og forslag til forbedringer bliver taget imod?

### Leder:

- Hvordan kan jeg bakke op om sociale aktiviteter på arbejdspladsen?
- Hvordan kan jeg støtte, at du kommer mere ind i fællesskabet?
- Hvad kan jeg gøre for at understøtte, at der bliver etableret faglige fællesskaber?

# FEEDBACK OG ANERKENDELSE



# **FEEDBACK OG ANERKENDELSE**

## **Inspirationsspørgsmål**

### **Medarbejder:**

- Hvornår oplever jeg, at jeg bliver set og hørt?  
Hvornår gør jeg det ikke?
- Hvordan vil jeg gerne have tilbagemelding og forslag til forbedring?
- Hvordan vil jeg gerne anerkendes for det, jeg bidrager med? (på 'resultat' og/eller på min indsats på vejen derhen)

### **Leder:**

- Føler du dig anerkendt, når du går på arbejde?
- Hvordan skal jeg give dig tilbagemelding og feedback, så det giver mening for dig?
- Hvordan guider jeg dig bedst, så du ved, at du er på rette vej?

# BALANCE



# BALANCE

## Inspirationsspørgsmål

### Medarbejder:

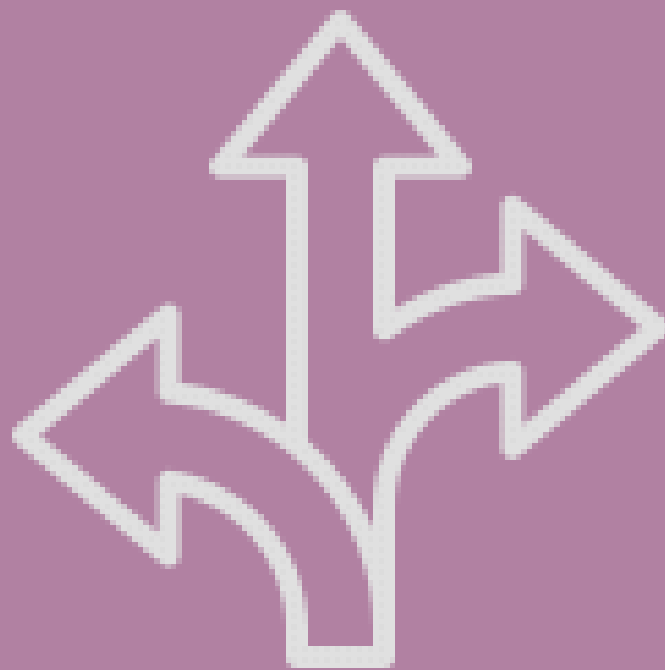
- I hvilken grad oplever jeg, at der er balance mellem mine opgaver og den tid jeg har til rådighed?
- Ved jeg, hvad der forventes af mig og hvad der er vigtigst at tage fat på først?
- Hvad er mine egne forventninger til kvaliteten, i de opgaver jeg løser?
- Ved jeg, hvor jeg kan hente hjælp, hvis jeg oplever pres eller noget er uklart? (fx kolleger, leder).
- Hvordan kan jeg balancere mit arbejdsliv med mit privatliv?

### Leder:

- Føler du, at du er klædt på til at løse opgaverne?
- Tager du ansvar for noget, som ikke er dit ansvar?
- Hvordan afklarer du kvaliteten – hvem spørger du?
- Hvordan kan jeg bedst hjælpe dig med at prioritere i dine opgaver?



# FLEKSIBILITET



# **FLEKSIBILITET**

## **Inspirationsspørgsmål**

### **Medarbejder:**

- Hvad er vigtigt for mig, der hvor jeg er i mit arbejdsliv?
- Hvad vil jeg gerne have indflydelse på? Hvor er det vigtigt, at min stemme bliver hørt?
- Hvad er fleksibilitet for mig? (fx i forhold til rammer, opgaver, arbejdsvilkår).

### **Leder:**

- Har du ideer til, hvordan øget fleksibilitet kan se ud?
- Hvordan kan arbejdspladsen øge dine muligheder for fleksibilitet? Er der noget på arbejdspladsen der begrænser?
- Hvad kan jeg gøre, for at du har lyst til at blive her?

# SENIOR



# SENIOR

## Inspirationsspørgsmål

### Medarbejder:

- Hvordan trives jeg med den måde, som min opgaver er tilrettelagt på i dag?
- Hvordan oplever jeg, at mine kompetencer kommer i spil?
- Hvilke ønsker har jeg i forhold til arbejdstid, ansvarsområder og opgaver?
- Hvilke tanker har jeg om fremtiden i forhold til mit arbejdsliv?
- Hvis jeg selv kunne bestemme, hvordan skulle de næste år på arbejdspladsen så være?

### Leder:

- Kan du gøre brug af dine kompetencer, viden og erfaring på en anden måde?
- Er der arbejdsopgaver, som kan tilrettelægges anderledes, og har du ideer til, hvordan det kan gøres?
- Har du brug for flere/færre fysiske opgaver? Har du brug for hjælpemidler/teknologiske løsninger, der kan bidrage til en bedre arbejdsdag?
- Hvordan vil du gerne have dine næste år på arbejdspladsen, skal se ud for dig? Hvad skal der til for, at du vil forsætte på arbejdsmarkedet?

# LEDELSE



# LEDELSE

## Inspirationsspørgsmål

### Medarbejder:

- Hvordan vil jeg gerne ledes?
- Hvad er en god leder for mig?
- Hvad har jeg brug for din hjælp til? (fx tilpasse opgaver, vende vanskelige problemstillinger, håndtere vrede borgere, samarbejdsvanskeligheder med kolleger).

### Leder:

- Hvis jeg skal være en god leder for dig – hvad skal jeg så gøre?
- Hvordan kan jeg være synlig i hverdagen overfor dig?
- Hvordan kan jeg være en leder i øjenhøjde?

# **KOMPETENCER OG UDVIKLING**



# **KOMPETENCER OG UDVIKLING**

## **Inspirationsspørgsmål**

### **Medarbejder:**

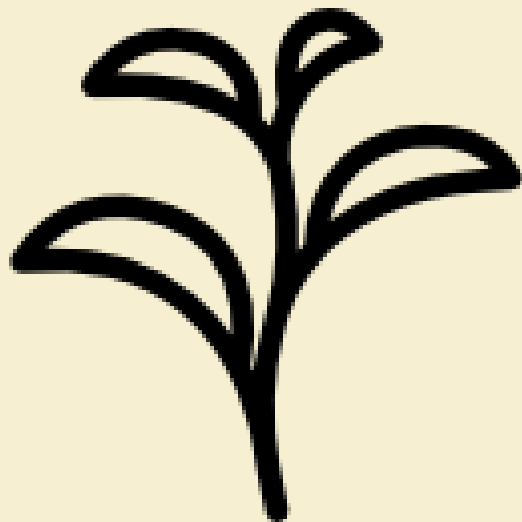
- Hvilke opgaver synes jeg er spændende?
- Hvor har jeg brug for udvikle mig og lære nyt? Hvad vil jeg gerne dygtiggøre mig indenfor?
- Hvordan lærer jeg bedst? Hvordan kan jeg blive klædt på til opgaverne?
- Hvilke typer af opgaver ser jeg mig selv løse på længere sigt? Hvilken rolle eller karriere ser jeg for mig?

### **Leder:**

- Hvad er vigtigt for, at du kan løse dine opgaver?
- Jeg ser disse potentialer i dag. Hvad tænker du om det? Og hvordan kan vi arbejde på at folde dem ud?
- Hvor ser jeg, at du kan dygtiggøre dig? Hvilke kvalifikationer og kompetencer kan du udvikle?
- Er der andre opgaver eller stillinger på din arbejdsplads eller i kommunen, som du synes kunne være spændende at prøve?



# **MOTIVATION**



# **MOTIVATION**

## **Inspirationsspørgsmål**

### **Medarbejder:**

- Hvad brænder jeg for? Hvad motiverer mig?
- Hvad gør, at jeg har lyst til at stå ud af sengen om morgenen?
- Hvilke opgaver får jeg energi af?
- Hvad glæder jeg mig til, når jeg skal på arbejde?

### **Leder:**

- Hvilke opgaver motiverer dig mest?
- Hvilke opgaver tager din energi?
- Hvad kan jeg gøre for at støtte og motivere dig?

# ÅRET DER GIK



# ÅRET DER GIK

**VÆLG SELV EMNE**

**VÆLG SELV EMNE**