

# Vardagens Dramatik

## Jag ska bara

### ETT SEMINARIUM OM HÄLSA OCH OHÄLSA I ARBETSLIVET

#### Kort presentation

För att nå hälsa och minska stressen i vardagen kan det krävas att du gör nya val, stora eller små, i livet. Det blir enklare att nå dit om du kan kliva ur ekorrhjulet för ett ögonblick och betrakta det hela utifrån. Vårt syfte med seminariet är att skapa den möjligheten. Att du får insikt och kunskap som du kan använda som verktyg för att ta ett steg mot ett friskare liv och en friskare arbetsplats.

Teaterdelen i detta seminarium utspelar sig i en organisation där det pågår ett projekt som leds av projektledaren Annika. Hon har under de senaste fyra månaderna sett sin projektgrupp tappa styrkraft, deras möjligheter att leverera i tid är i fara. Hon har en medarbetare som är långtidssjukskriven och har fått löfte om en ny resurs av sin högre chef Henrik. Chefen har andra projekt som han sett sig tvungen att prioritera. Annika driver på sin grupp för att nå produktionsmålet, och den lojala handläggaren Mats tar på sig mer och mer jobb på bekostnad av sitt äktenskap och sin hälsa. Sara "vabbar" ofta och dras med dåligt samvete för allt hon inte hinner med. Hon cyklar till jobbet, går stavgång på luncherna och äter hälsosamt i hopp om att överleva. Åke som är gammal i gården är handplockad till projektet. Han trivs inte med sina nya arbetsuppgifter och känner sig felplacerad.

- Hur går vi från ohälsa till hälsa?
- Hur ska det vara när det är som bäst?
- Är det som är bra för individen, bra för organisationen?
- Är det möjligt att skapa arbetsplatser som är kreativa, effektiva och samtidigt medmänskliga?

#### Sammanfattning

Det här seminariet synliggör en problematik som många arbetsplatser stundtals brottas med: resursbrist, tidsramar, konflikter, brist på kommunikation, otydligt ledarskap, lojaliteter, bristande kunskap för arbetsuppgiften, övertid, otrygga anställningsformer mm. Seminariet ger verktyg till hur man kan påverka sitt eget liv och sin egen arbetssituation. Den ger möjlighet till reflektion och ger strukturella verktyg som hjälpmedel för att analysera sin egen situation i livet och på arbetsplatsen. Genom den interaktiva teaterdelen får kursdeltagarna möjlighet att påverka rollfigurerna och deras situation i en mer hälsosam riktning. Med seminariet följer ett arbetsmaterial för inspiration och eftertanke.



**Medverkande:** Maria Grip, Peter Hellström, Catharina Nasenius, Mikael Säflund

**Längd:** 3,5 timme inklusive paus.

**Gruppstorlek:** 10–100 personer

**Har bl a spelats för:** Arbetsgivarverket, Arbetlivsinstitutet, Boverket, ESF-Rådet, Finansdepartementet, Handelsbanken, Karolinska Institutet, Kumla Kommun, Lantbruksuniversitetet, Lantmäteriet, Livsmedelsverket, Länsstyrelsen i Blekinge, Malmö Högskola, Naturvårdsverket, Näringsdepartementet, Region Skåne, Rikspolisstyrelsen och Scania.