

COPINGSTRATEGIER TIL DEBAT

Kortlægningsøvelse – hvilke copingstrategier bliver brugt på vores gymnasium?

1. Hver person får en bunke post-it – gerne i hver sin farve
2. Individuelt: Tænk over hvilke copingstrategier, du evt. selv bruger, når du er presset. Skriv dem ned på hver sin post-it (ca. 3 pr. person)
3. Placer sedlerne i modellens hjørner, alt efter om strategierne er individuelle eller kollektive og systembevarende eller systemforandrende
4. Drøft sedlernes placering. Drøft fx: Giver det samlede billede anledning til bekymring? Er de forskellige kollegers sedler ensartet fordelt? Kunne man evt. gøre noget for at få flere kollektive systemforandrende strategier?
5. Giver øvelsen anledning til at kontakte jeres arbejdsmiljøorganisation, TR eller ledelse?

COPINGSTRATEGIER TIL DEBAT

Baggrund for kortlægningsøvelsen:

Undersøgelsen “Gymnasielærernes arbejdsliv under lup” viste, at gymnasielærerne bruger forskellige copingstrategier for at kunne få arbejdslivet til at fungere. Nogle går ned i tid, andre overvejer brancheskift, og endnu andre øver sig i at sige pyt eller se det positive i arbejdet. Det virker slående, at hovedparten af de copingstrategier, der nævnes er individuelle.

Begreberne i øvelsen:

Tanja Kirkegaard har udviklet en model, hvor hun skelner mellem copingstrategier der er hhv. individuelle eller kollektive og forandringsorienterede eller tilpasningsorienterede. Denne øvelse er inspireret af hende.

Formål med øvelsen:

Øvelsen skal give et overblik over, hvilke typer copingstrategier, lærerne på jeres gymnasium bruger, og forhåbentlig inspirere til en samtale om, hvad man evt. kunne gøre for at finde og bruge copingstrategier, som er kollektive og systemforændrende frem for individuelle og systembevarende.