

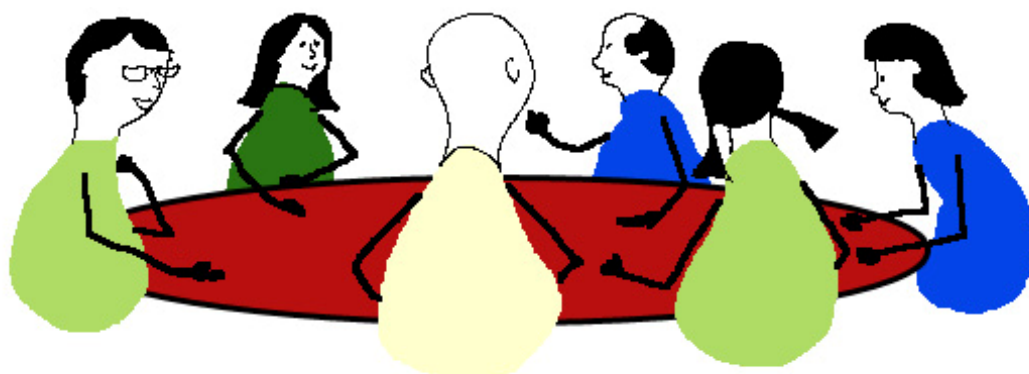
Fördjupningstexter om våra Verktyg

Här följer en samlad fördjupningstext om de olika verktyg som i huvudsak används av konsulten PERSONALDIALOG. Verktögen som presenteras är i tur och ordning: Personaldialog™, Perspektivmetoden, Reflekterande process, Vuxendialog®, KasamDIALOGEN®, HealthSCORE® och Docco®.

Personaldialog™

Syftet är personalutveckling

Personaldialoggruppens möten syftar till att stärka den enskilda medarbetarens och chefens känsla av sammanhang i sitt arbete och i sin livssituation. Personaldialogens resultat visar sig i ökad förmåga till meningsskapande kommunikation och lyssnande, samt i ökat fysiskt, mentalt och socialt välbefinnande. Det ökar den personliga känslan av effektivitet i såväl arbetslivet som i livet i stort. Den enskildes utveckling är ett resultat av att känslan av meningsfullhet, begriplighet och hanterbarhet stärks. Personaldialog rekommenderas som ett avgörande inslag i det systematiska arbetsmiljöarbetet på en lärande arbetsplats.



Evidensbaserat verktyg

Studier visar att vårt verktyg Personaldialog ger mycket goda hälsoeffekter. Efter regelbundna möten i dialoggruppen minskar stressymtomen hos nästan alla deltagare, enligt en vetenskaplig studie i Värmdö kommun 2005. Stresshormonet kortisol sjunker hos de som deltar i en personaldialoggrupp. Studien visar också att korttidssjukfrånvaro minskar. Värmdöstudien kan beställas på hemsidans Startside.



Personaldialogens signum

Tillämpningen av Personaldialog sker i grupp med tydlig struktur och tydliga metoder för samtalet i gruppens olika moment. I dialoggruppen ges var och en utrymme att tala till punkt, bli lyssnad på och att utveckla handlingsplaner för personlig utveckling på grupp- och individnivå genom utveckling av Kasam. Metoderna i gruppen ger skydd mot att någon dominerar samtalet eller stjälar fokus från andra deltagare. Tillsammans med tystnadslöftet i gruppen skyddar strukturen mot integritetskränkning eller riskfyllda processer som ligger utanför gruppens kompetens. Personaldialog är ett varumärke som ägs av konsultfirman PERSONALDIALOG.

Form, funktion och olika moment

Personaldialoggruppens form och funktion kännetecknas av följande:

- Fem till sju deltagare som möts under två timmar fem till sex gånger varannan vecka.
- Gruppen är enad i att följa angiven struktur med tydliga ramar och bestämda dialogmetoder för samtal, lyssnade och reflektion samt att hålla tystnadslöfte inom gruppen.
- Någon av deltagarna i gruppen har utbildats till att leda gruppen in i struktur och metoder.
- Varje gruppmöte innehåller ett moment med berättarrunda som främjar det klimat som ger emotionellt stöd. Under berättarrundan ges var och en i gruppen tillfälle att utan andras frågor eller kommentarer sätta ord på något som för tillfället känns angeläget.
- Efter berättarrundan ges tillfälle till kommentarer och feedback under villkorliga former – om den som berättat ber om det.
- Varje gruppmöte innehåller också ett moment med tid för gemensam reflektion som främjar den lärande dialogen. Reflektionen rör Kasam, gemensam angelägen sakfråga eller någon deltagares behov av fördjupning i aktuellt ämne. Reflektionens syfte är att bidra till ökad Kasam och handlar därför om meningsfullhet, begriplighet och hanterbarhet.
- I samband med reflektionsmomentet arbetas handlingsplaner fram för att åstadkomma varaktigt hållbar utveckling. Om hanteringen av viss fråga inte ligger inom deltagarnas kontroll är strukturen sådan att hanteringen av frågan förs vidare dit den hör hemma. Genomförandet av personliga handlingsplaner återkopplas till gruppen vid varje följande möte.
- Under reflektionsmomentet används olika verktyg för att stimulera utvecklingsprocessen. Det kan vara den *perspektivmeto* som skapar struktur för att ta emot tankar om möjliga lösningsalternativ på ett problem, utifrån de olika perspektiv som gruppens olika deltagare ser det. Det kan även vara modellen för *reflekterande grupprocess* som ger struktur åt konstruktiv diskussion för att bena ut komplexa problem och samtidigt ge utrymme för lyssnade och reflektion. Också bildspråksmetoder används för att stimulera nya tankar och bakomliggande känslor för att identifiera och fördjupa Kasam.



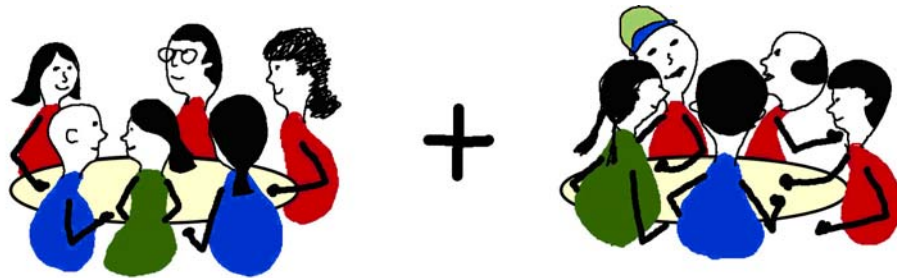
Perspektivmodellen

Modellen Perspektivrunda är lämplig att använda när problemformulering och begriplighet är klar; men när god hanterbarhet efterfrågas för att få bra beslutsunderlag. Strukturen i grupprocessen gör att alla deltagares olika unika perspektiv lyfts fram. Svaret på hanteringsfrågan visar sig vara olika beroende på från vilket perspektiv den betraktas. Problembärgaren och beslutsfattaren får därmed den helhetsbild som han inte kan se på egen hand.



Reflekterande grupprocess

Modellen för Reflekterande grupprocess är lämpligt att använda när en komplicerad situation eller fråga ska klargöras; för att öka begriplighet och meningsfullhet. Strukturen i grupprocessen gör att alla blir delaktiga och att lyssnandet ges status. Två grupper arbetar växelvis. En grupp samtalar och brottas med frågeställningen, samtidigt som den andra gruppen tyst lyssnar för att i senare moment reflektera kring det som sagts. Reflekterande grupprocess har sin bakgrund i den norske psykiatrikern Tom Andersens utvecklade metodik. Modellen kan varieras för att passa små och stora grupper i olika behovssituationer.



VuxenDialog®

Verktygets syfte är individuell utveckling

Syftet är att den personliga utvecklingen och livskvaliteten stärks. Det kan ske genom mötet mellan deltagare i en vuxendialoggrupp. I gruppen bearbetas livsfrågor av olika slag. Målgrupp för Vuxendialog är som regel privatpersoner utanför arbetsplatsens sammanhang.



Vuxendialog kan ses som en enklare form av Personaldialog. Liksom i Personaldialog syftar tillämpningen av Vuxendialog till att stärka den enskilde deltagarens mentala, sociala och fysiska välbefinnande. Skillnaden är att verktyg för att stärka Kasam som regel inte används.



Istället används i det reflekterande momentet temasamtal kring deltagarnas gemensamt uttalade livsfrågor.

Temat väljs från gång till gång av gruppens deltagare. Temasamtalet kan röra t.ex. föräldraroll, livets olika faser, existentiella frågor eller samhällsfrågor. Vuxendialog är individanpassat och erbjuder främst privatpersoner utanför arbetsplatsens sammanhang. Det privata sammanhanget innebär i vissa avseenden större frihet och minskade krav på anpassning och återkoppling av processer till arbetsplatsen.

Utbildning av dialoggruppledare

Rolf Gustafson är skaparen av både Vuxendialog och Personaldialog. Han utbildar ledare för både vuxendialoggrupper och personaldialoggrupper. Vuxendialog utvecklades tillsammans med tonårsföräldrar i Järfälla i början av 1990-talet. Huvudman för det registrerade varumärket Vuxendialog är idag Sensus studieförbund. PERSONALDIALOG utbildar ledare för vuxendialoggrupper.

Läs mer: www.vuxendialog.se och www.sensus.se

Vuxendialogens signum

Vuxendialog genomförs i grupper med liknande struktur som i Personaldialog. Också i vuxendialoggruppen ges var och en utrymme att tala till punkt, bli lyssnad på och att reflektera kring aktuell livsfråga. Metoderna i gruppen ger skydd mot att någon dominerar samtalen, samtidigt som strukturen och tystnadsloftet i gruppen skyddar mot integritetskränkning eller riskfyllda processer. Som regel används litteratur eller annat material som utgångspunkt för reflektionen.

Form och funktion

Vuxendialoggruppens form och funktion kännetecknas av följande:

- Fem till sju deltagare som möts sex till sju gånger varannan vecka med tydliga ramar, bestämda dialogmetoder för samtal och lyssnade samt tystnadslofte inom gruppen.
- Dialogprocessen leds av en deltagare som är utbildad av PERSONALDIALOG eller Sensus studieförbund.
- Innehåller en berättarrunda som främjar det klimat som ger emotionellt stöd.
- Ger tillfälle till kommentarer och feedback under villkorliga former. Innehåller tid för tematisk reflektion som främjar den lärande dialogen kring t.ex. föräldraroll, aktuella livsfrågor eller samhällsfrågor.



Kartläggnings- och processverktyg

I Personaldialog kombineras olika dialogmetoder med kartläggnings- och processverktyg för nulägesanalys och gemensam lokal arbetsprocess där chefer och medarbetare gemensamt utvecklar handlingsplaner för hållbar utveckling. I dialoggruppens reflektionsmoment används ofta Kasamrelaterade verktyg för att stimulera en hälsofrämjande utveckling av meningsfullhet, begriplighet och hanterbarhet i arbetslivssituationen. Verktyg som ofta används på individ- och gruppnivå är KasamDIALOGEN.[®] På organisations- och gruppnivå används ofta det salutogena verktyget HealthSCORE[®] och ibland det mer patogena stress- och livsstilsverktyget från Docco[®].

Dessa kartläggnings- och processverktyg presenteras i den följande texten.

KasamDIALOGEN[®]

Verktygets syfte är att stärka Kasam

Kasam stärks genom att främja den enskildes resurser; de tre Kasamkomponenterna. Det innefattar att öka den personliga känslan av meningsfullhet, begriplighet och hanterbarhet i livet. Målgrupp för Kasamdialogen är medarbetare och chefer i arbetsliv eller privatpersoner.



Ett verktyg som främjar känsla av sammanhang

KasamDialogen vägleder individen till ökad känsla av sammanhang. Individen ställs i centrum. Dialogen kring historia och livssituation blir en personlig nulägesanalys. Den ger förståelse av de egna förutsättningarna och ger stöd i att välja utvecklingsväg. Dialogen, som kan ske både i grupp och individuellt med coach, hjälper till att formulera en målbild som ger mening och inspiration – ett första steg till ökad energi och framtidstro.

När Kasamdialogen används i Personaldialog utgår man från svaren i ett frågeformulär som är webb-baserat eller som kan ifyllas i pappersform av gruppdeltagarna. I frågeformuläret översätts de tre Kasamkomponenterna till ett femtiotal vardagsnära frågeställningar som för in i personlig och gemensam reflektion.

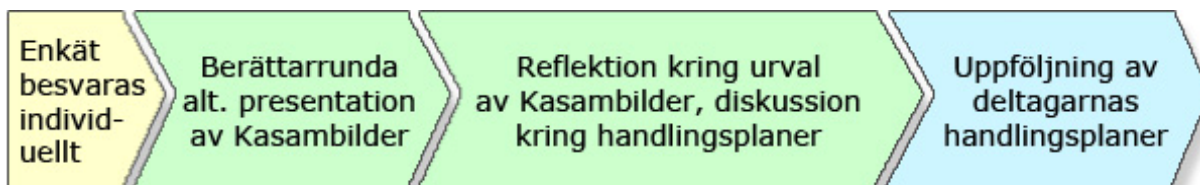
KasamDIALOGEN är registrerat varumärke och utvecklad av Svenska Hälsopromotiongruppen. PERSONALDIALOG erbjuder coaching och administration vid tillämpning av KasamDIALOGEN. PERSONALDIALOG samverkar med Svenska Hälsopromotiongruppen i utbildningar som ger licens att administrera och coacha personaldialoggrupper som använder detta Kasamverktyg.

Läs mer: www.kasamdialogen.se



Vår tillämpning av KasamDialogen

Vår tillämpning kan delvis eller helt följa den strukturerade modellen för Personaldialog. Grupprocessen leds av handledare som är utbildad i att använda verktygen Personaldialog och KasamDIALOGEN. Handledaren är även tillgänglig för enskild coaching.



HealthSCORE[®]

Verktygets syfte är att främja personal- och verksamhetsutveckling

HealthSCORE-verktyget passar den verksamhet som önskar nå hållbara förbättringar avseende kvalitet i arbetsmiljöarbetet, främja hälsa och effektivitet på arbetsplatsen. Verktyget bidrar till att medarbetarna ges möjlighet till delaktighet och ansvar samt att tillsammans med sin chef få möjlighet att bygga den arbetsplats som skapar goda resultat. Det handlar om att tillvarata resurser som finns och som kan stärkas för att nå det man strävar efter som medarbetare, chefer och ledningsgrupp. Verktyget lämpar sig bäst för insatser på grupp och organisationsnivå.



HealthSCORE utgår från en arbetsgrupps sammanlagda svar i ett frågeformulär som är webb-baserat eller lämnas i pappersform till gruppdeltagarna att fylla i. Gruppens svar är utgångspunkten för en följande dialogprocess i en dialoggrupp om fem till åtta deltagare.

Verktyget bygger på teorin om Kasam. Det vill säga: för att må bra behöver vi uppleva en känsla av sammanhang på vår arbetsplats. Verktyget bygger också på kunskapen om vad i en organisation som påverkar medarbetarnas prestation och hälsa. Vi vet att ledarskap avseende strukturellt och mänskligt perspektiv påverkar förutsättningarna för medarbetare. Det vi ofta talar mindre om är det mer svårkontrollerade politiska och symboliska perspektivet, (enligt bl.a. Bolman & Deal, 1997, *Nya perspektiv på organisation och ledarskap*). Saker och ting som ligger under ytan antingen stör eller bidrar till framgång. Med HealthSCORE blir detta synligt och hanterbart.

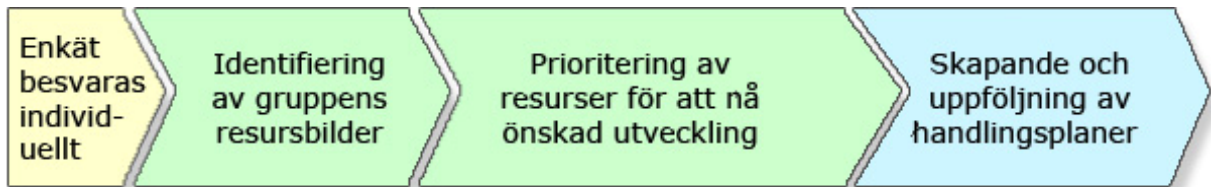
PERSONALDIALOG erbjuder coaching och administration vid tillämpning av HealthSCORE. PERSONALDIALOG samverkar med Svenska Hälsopromotiongruppen i utbildningar som ger licens att administrera och handleda vid användning av verktyget.

Läs mer: www.healthscore.se



Vår tillämpning av HealthSCORE

Vår tillämpning följer i någon mån de dialogmetoder som används i Personaldialog och sker under ledning av utbildad coach. Under en dialogprocess bearbetas de gemensamma svaren i workshopform. Därefter fortsätter processen med utmejsling av handlingsplaner på individ-, grupp och organisationsnivå under ledning av coachen. Handlingsplanerna dokumenteras och följs upp enligt modeller för systematiskt arbetsmiljöarbete.



Docco[®] verktyget

Verktygets syfte är att motverka stressrelaterad ohälsa

Doccos stress- och livsstilsverktyg bygger snarare på patogen än salutogen idé. Verktöget motiverar till och ger goda råd för att utveckla en god livsstil. Syftet är att motverka stressrelaterad ohälsorisk. Det används på individnivå för att kartlägger livsstil och stressymtom. Verktöget är enbart internetbaserat och innehåller en omfattande enkät för kartläggning av livsstils- och stressrelaterad ohälsorisk



PERSONALDIALOG har rättigheter att administrera, sälja och handleda användning av verktyget.

Läs mer: www.docco.se

Återspeglar livsstil och stresshantering

Efter att deltagarna har besvarat den omfattande enkäten levereras omedelbart resultatbilder av individens resurser och belastningar i livet, samt bild av individens stresskänslighet samt stress- och utmattningssymtom. Enkätsvaren återkopplas omedelbart i individuella diagram över resurser och belastningar, stressbenägenhet samt stress- och utmattningssymtom. I samband med återkopplingen ges råd inför handlingsplaner för att förbättra livsstil och öka stresshanteringsförmågan. Något av råden väljs ut och blir utgångspunkt för individens personliga långsiktiga handlingsplan.

Används ibland i personaldialoggrupper

Doccoverktyget har under de senaste åren använts i personaldialoggruppernas moment för reflektion. Med hjälp av gruppens sociala stöd och de praktiska individuella handlingsplanerna har kombinationen av Personaldialog och Doccoverktyget visat sig vara mycket gynnsamt för utveckling av en hälsosam livsstil.