



FINANSFORBUNDET

NETVÆRKS DØGNET 2023



KÆRE MEDLEM AF FINANSFORBUNDET

Tak fordi du deltager på vores første netværksdøgn og dermed bidrager til at styrke fællesskabet. Finansforbundets vigtigste opgave er at hjælpe dig og dine kollegaer med at lykkes i arbejdslivet. Og vi tror på, at netværk og fællesskab er et af svarende. Derfor ønsker vi med dette netværksdøgn at skabe rammerne for, at vi sammen kan finde svar på, hvad vi er forbundet af, og hvordan vi kan styrke fællesskabet nu og i fremtiden.

Denne bog indeholder udsnit af pointer og metoder, de inviterede videnspersoner kommer omkring og plads til, at du selv kan skrive dine egne refleksioner ned.

God fornøjelse

@finansforbundet #forbundetafnetværk

LÆRINGSREJSEN

The illustration depicts a winding, light-grey path that meanders through a landscape of rolling green hills. Several stylized green trees with simple black outlines are scattered across the hills. In the upper left, a person with a backpack walks along the path. Further down the path on the left, a person in a pink shirt uses binoculars. In the lower right, a group of five diverse people walks together along the path. The overall style is clean and modern, using a limited color palette of greens, greys, and blues.

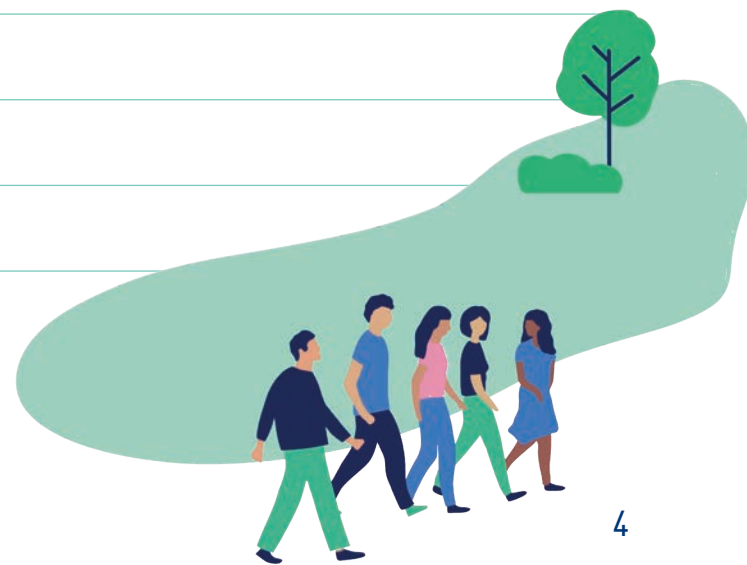
NETVÆRKSDØGNET
2023: FÆLLESSKABER





Leveregler for fællesskabet

Jeg glæder mig til

[illegible]

FÆLLESSKABER I ET PSYKOLOGISK PERSPEKTIV

"Der er brug for ny samfundsbevidst psykologi, hvor psykologien bidrager til at skabe bedre forhold og strukturer for menneskelig trivsel."

Mette Thingstrup autoriseret
erhvervspsykolog, forfatter og
betroet ledelsesrådgiver





Fællesskaber & dig

Fokus på fællesskaber

Hvad forstår du som et fællesskab?

Hvilke fællesskaber er vigtige for dig?

De tre basale psykologiske behov for trivsel og motivation

Autonomi [selvbestemmelse]

Samhørighed

Kompetence

Kilde: E. Deci & R. Ryan (2017)

Psykologer der siden 1980 har forsket i menneskelig motivation
[Self Determination Theory]



Fællesskabers betydning

Det er sundt rent psykologisk at være i fællesskaber

- du lever længere (social integration)
[Holt-Lunstad et. al, 2010]
- du bliver gladere (ansigt-til-ansigt relation)
- du bliver mindre stresset (ved at hjælpe andre) Hertz

Det er usundt at være alene

- ensomhed er ligeså skadeligt som at ryge...

Hvor mange cigaretter
pr. dag tror du?

**"Andre mennesker er
den bedste modgift på
livets nedture"**

[psykolog Christopher Person]





FORBINDELSE TIL NATUREN

"Jeg tror, vi skal genlære noget, vi har glemt. Noget, som vi vidste engang. Noget, som oprindelige folk altid har forstået: at vi er forbundet dybt med naturen. Og ikke afkoblet fra den."

Flemming Møldrup Partner og Strategisk
rådgiver i Mærk CPH- Ansvarlighed &
Bæredygtighed



Det skal du bruge og sådan gør du

Bål kommer i mange former. I kender helt sikkert tipi-bålet, som er det, vi altid ser i Anders And og i Westerns. Det foreslår jeg, at I prøver kræfter med, selvom det godt kan være svært:

Start med at få ild i jeres mindste brænde – Tinder. Læg derefter forsigtigt det lidt større optændingsbrænde på, så ilden kan få rigtig fat. Når ilden har fat, så bygger I tipien af det store brænde. Og så skulle det gerne få fat. Gør det ikke det, så brug mere af de mindre stykker indtil ilden får fat.

Tjekliste

- Brænde i gode store stykker.
- Optændingsbrænde – hugget i små stave.
- Tændstål.
- Tørretumblerfnuller (den er god nok – bedste optænding).
- Tinder (ikke app'en) – meget tyndt skåret optændingsstave som nemt fanger ilden.
- Lighter (hvis man ikke har tålmodigheden til tændstål).





Spørgsmål der forbinder om bålet

Hvornår har du sidst tændt et bål?

Fortæl om oplevelsen. Hvor. Hvornår.

Hvornår har du sidst talt med en fremmed?

Fortæl om oplevelsen. Hvor. Hvornår.

Hvornår har du sidst været i naturen?

Fortæl om oplevelsen. Hvor. Hvornår.

Hvad er din største oplevelse i naturen med andre mennesker?

Fortæl om oplevelsen. Hvor. Hvornår.

Hvad betyder naturen for dig? Hvad betyder den for os?

Hvad betyder den for verden?

Lad dine tanker flyde frit og fortæl, hvad du tænker.

Hvad tager jeg med mig

FREMTIDEN BLIVER IKKE MINDRE KOMPLEKS

"... Men du kan balancere kompleksiteten med simple tegninger og skabe overblik, fælles forståelse og ejerskab i dine projekter og møder ved at gøre den visuel".

Silja Engelstoft visuel konsulent
hos Penorama

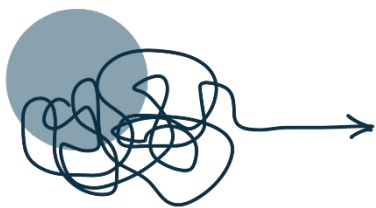
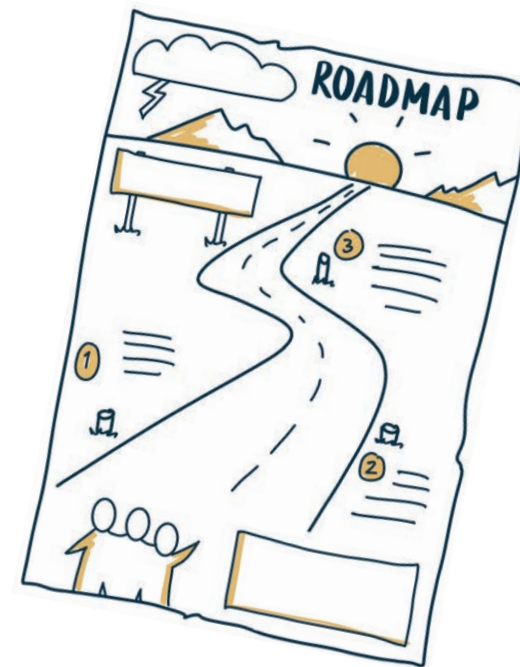


Tegn dig til det fælles billede og opnå fællesskab og ejerskab

Fremtiden bliver ikke mindre kompleks

Balancer kompleksiteten med simple tegninger og skab overblik, fælles forståelse og ejerskab i dine projekter og møder.

Visuel konsulent, Silja Engelstoft, lærer dig basale og enkle tricks til visuel facilitering, som gør dig i stand til at gribe pennen og få det fælles billede frem.



Fra kompleksitet...



til



fælles billede

og



ejerskab

TAG FÆLLES ANSVAR FØR RUMMET OG MÅLET

"Skab mening for dine deltagere og værdi for din organisation ved bevidst design af møder og workshops."

Solveig Hvidtfeldt, faciliteringsekspert og
Partner i Good Company Cph.





Facilitering handler om at skabe resultater og ejerskab gennem involvering

Ordet facilitering kommer af det latinske "facilis", der betyder "at gøre let" eller "bevæge frit".

Facilitator – et moderne ord for en mødeleder.

Facilitatoren skaber rammerne, så det er let for deltagerne at deltage.

Facilitering handler om at skabe resultater og ejerskab gennem ledelse og involvering.

Definitioner

"At hjælpe en gruppe til at opnå bedre resultater, end hvis de var overladt til sig selv" [Ravn, 2011].

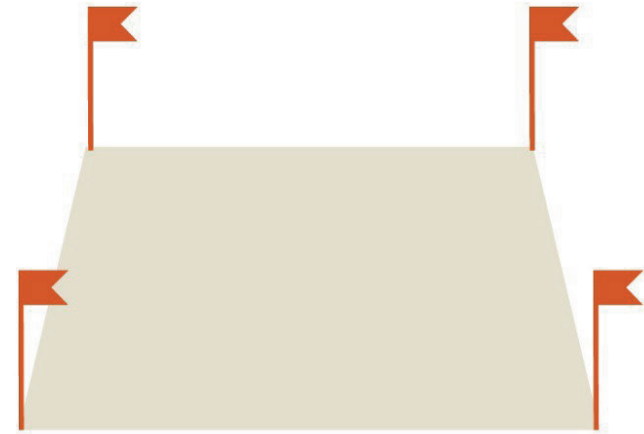
"Helping groups do better"
[IAF – International Association of Facilitators]

Facilitatoren er interesseret
Ikke interessant.

Facilitatoren ejer formen
Deltagerne ejer indholdet.



Definer spillebanen og hjørneflagene for involvering

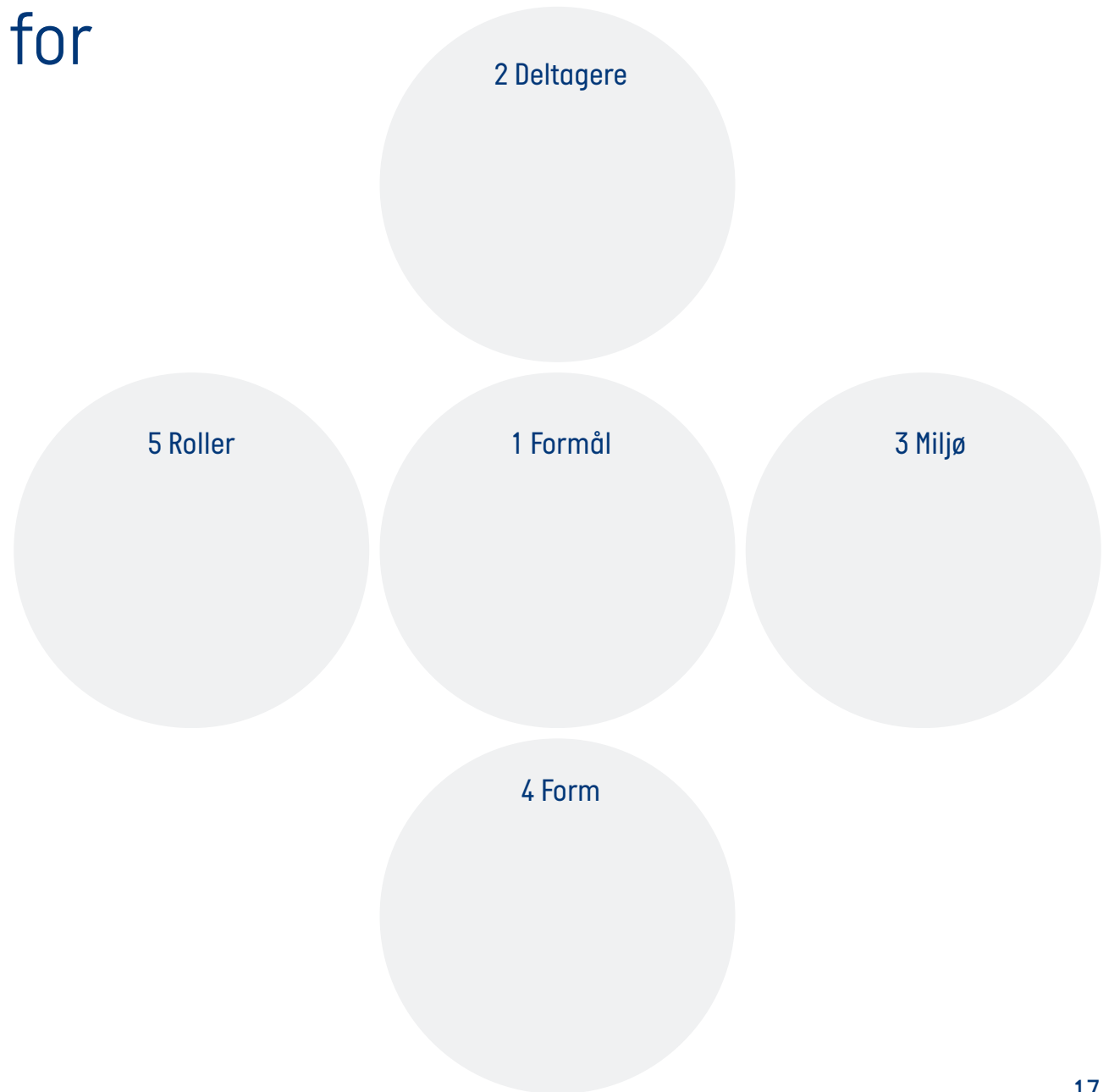
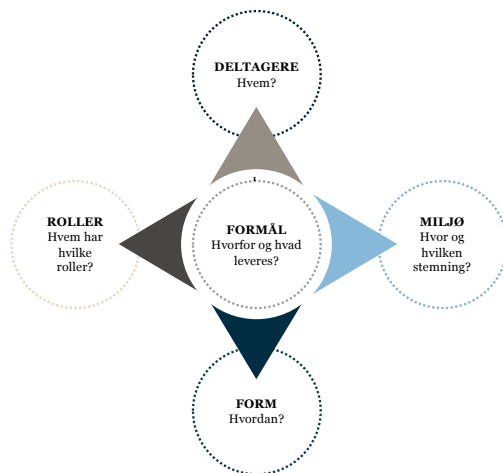


Hvad definerer hjørneflagene? Hvad er ikke til diskussion?
[hvad er Telling/Selling?]

Hvad er spillebanen? Hvor kan vi lave Consulting og Co-creation?



Lav Designstjernen for jeres møde



Eksempel på en drejebog



Baggrund	Beskrivelse
Formål	Hvorfor?
Kontekst	Del af forløb?
Mennesker	Hvem, hvor mange, hvilke typer, roller, ansvarlig etc.?
Miljø	Stedet, stemning, adressen etc.?
Roller	Hvem har hvilken rolle/ansvar – interne + eksterne?
Form	Hvilke procesmetoder er i spil?

Tid	Programpunkt	Hvem har ansvaret?	Materialer?
FØR			
UNDER			
EFTER			

HVORDAN SER FREMTIDENS FÆLLESSKAB I ARBEJDSLIVET UD?

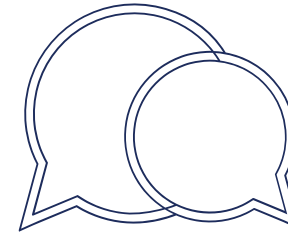
"Fremtidens arbejdsliv er et af tidens vigtigste emner. For den enkelte arbejdstager, for arbejdspladsen og for samfundet står der meget på spil. Nye måder at arbejde på, nye teknologier, nye krav og forventninger og nye generationers perspektiv. Kodeordene er frihed, fleksibilitet, kompetencer og sammenhæng i livet."

Carsten Beck, Fremtidsforsker og Futurist i
Copenhagen Institute for Future Studies





Reaktioner i møder er naturlige og forudsigelige



Workshop

Fyld faciliteringsværktøjskassen med metoder til håndtering af uforudsete situationer i møder

30%

vil samarbejde

50%

vil være afventende

20%

vil have modstand
mod det der sker

Hvordan håndterer du reaktioner på forandringer?



"Jeg forstår det ikke...!"

Kognitiv

- Vær rationel
- Giv adgang til informationer
- Argumenter baseres på fakta og data
- Involver i planlægnings- og analysearbejde
- Giv svar på hvorfor – tydeliggør det overordnede formål



"Jeg kan ikke lide det...!"

Emotionel

- Tillad følelser
- Opsøg dialogen om risici, tab og stress
- Vis interesse for bekymringer
- Vær empatisk
- Løbende "check-in"



"Jeg kan ikke lide dig...!"

Relationel

- Spørge ind til hvad det i virkeligheden handler om?
- Genforhandle gamle personlige historier
- Opsøg og afklar misforståelser (adfærd ift. intentioner)
- Skab enighed om professionel opførsel
- Overvej om nogle veje skal skilles?



Kom i mål med dialogen og træf beslutninger:

Vær skarp på, hvornår mødet er i 'åbne-fasen', og hvornår mødet er i 'lukke-fasen'.

De fleste møder indeholder to faser:

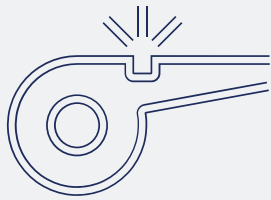
En '**åbne fase**' og en '**lukke fase**'.

De to faser kan både favne hele mødets agenda eller udfolde sig på hvert agenda punkt.

I åbne fasen undersøger vi muligheder, brainstormer, udveksler meninger, synspunkter og tanker.

I lukke fasen træffer vi beslutninger, konkluderer og opsummerer på det, vi har undersøgt og talt om.

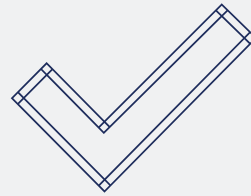
3 konkrete metoder til at lukke dialoger



Træk facilitatorkortet

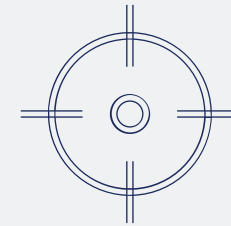
"Jeg kan se, at tiden er ved at være gået ift. dette punkt, så lad os runde dialogen af her, så vi også kan nå de øvrige punkter."

"Tak for dit input. Jeg tillader mig at lukke ned for yderligere input nu..."



Opsummer for at komme i mål

"Så er det rigtigt forstået, at det vi har besluttet er, at Ole kontakter It og hører, om de kan levere udstyret?"



Omdiriger for at bevare fokus

"Det er et godt spørgsmål. Jeg tænker dog, at det falder uden for det, vi skal drøfte i dag, så er det ok med dig, hvis jeg vender tilbage med svar på dit spørgsmål efter mødet?"

3 typer af spørgsmål, som er gode at kende



Opstartsspørgsmålet

Ved de fleste punkter i en proces er der et tidspunkt, hvor facilitatoren holder mund, og deltagere begynder at producere og levere information ved hjælp af et åbningsspørgsmål.

Gode åbningsspørgsmål tegner et levende billede, som forbereder deltagerne maksimalt på det, de skal arbejde med og sætter dem i stand til at fokusere.

Start med en billedskabende sætning: "Tænk på...", "Forestil jer...", "Hvis nu...", "Overvej..." og stil så et direkte spørgsmål til slut.



Procesgenererende spørgsmål

Når dialogen skal flyde bedre, har vi brug for et arsenal af gode processpørgsmål, der hjælper deltageres dialog i gang og i rigtig retning.

Eksempler: "Hvad ellers?", "Hvad med?", "Hvad ville fordelene være? Og ulemperne?", "Hvilke alternativer er der?", "Hvorfor er det nødvendigt?", "Hvad forårsager det?", "Hvad mener du?", "Kan du sætte lidt flere ord på?"



Opsamlingsspørgsmål

Når dialogen begynder at lande i en beslutning eller konklusion, kan man med fordel tjekke ind med gruppen og sikre enighed omkring konklusionen ala:

"Det lyder som om, at det du siger...er det rigtigt?"
Jeg hører, at vi er ved at nå til enighed om dette emne....er det rigtigt forstået?
Hvordan kunne en konklusion lyde, hvis I skal hjælpe mig med at opsummere?

Workshop

Tegn din fremtidsvision

Tegn det, tro det, gør det !

Når du visualiserer...

- ... din vision
- ... dit projekt
- ... din udviklingsrejse (MUS samtale)

...så bliver det meget lettere at tro på,
og lette at opnå.



Lær at tegne din fremtidsvision,
så den bliver mere konkret og
realistisk.

Tag aktivt ansvar for dit (arbejds)liv
og nå dine mål.



Tegn din fremtidsvision

Når du skal tegne din fremtidsvision, så overvej først:

Hvad er dit mål / hvad ønsker du at opnå?

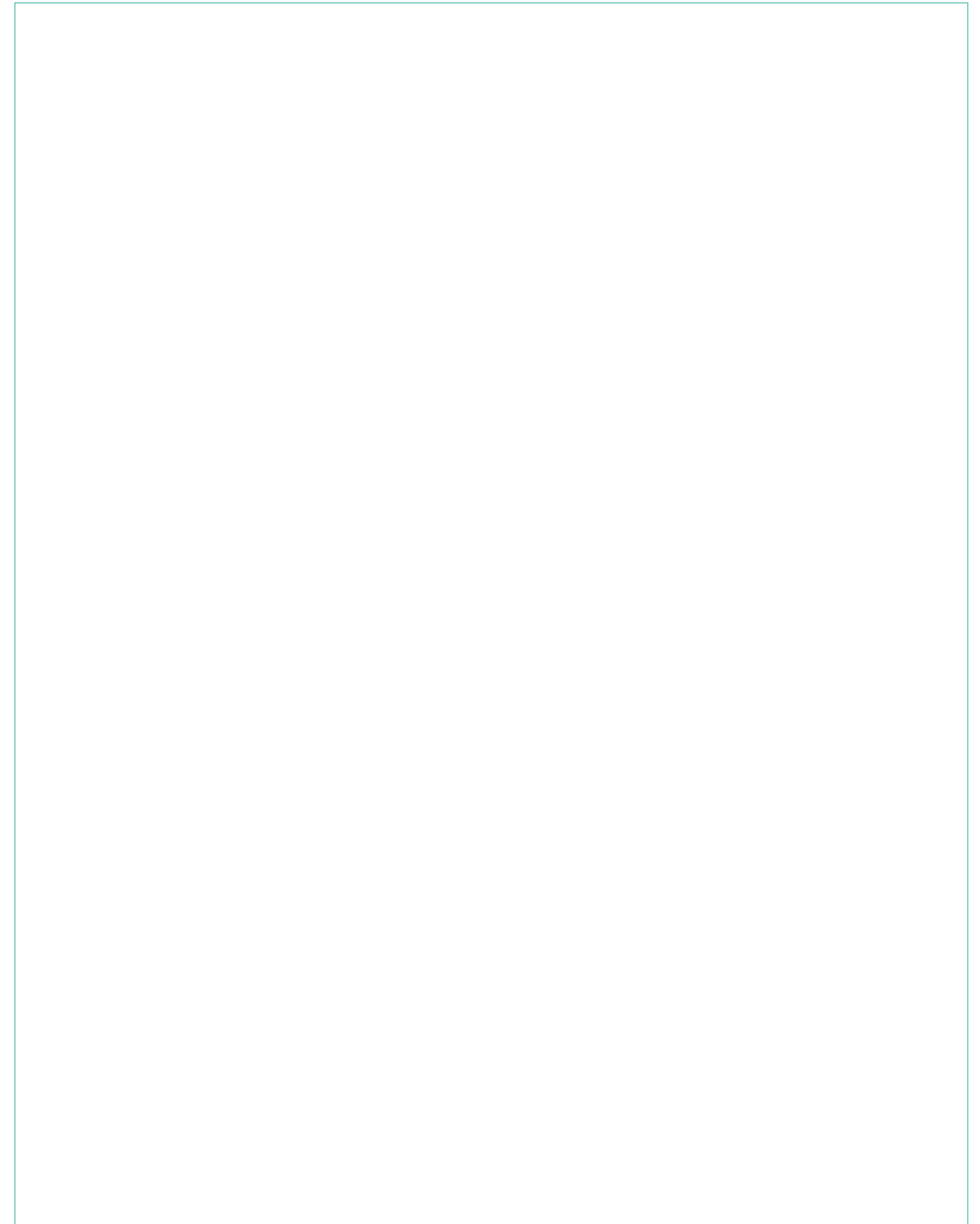
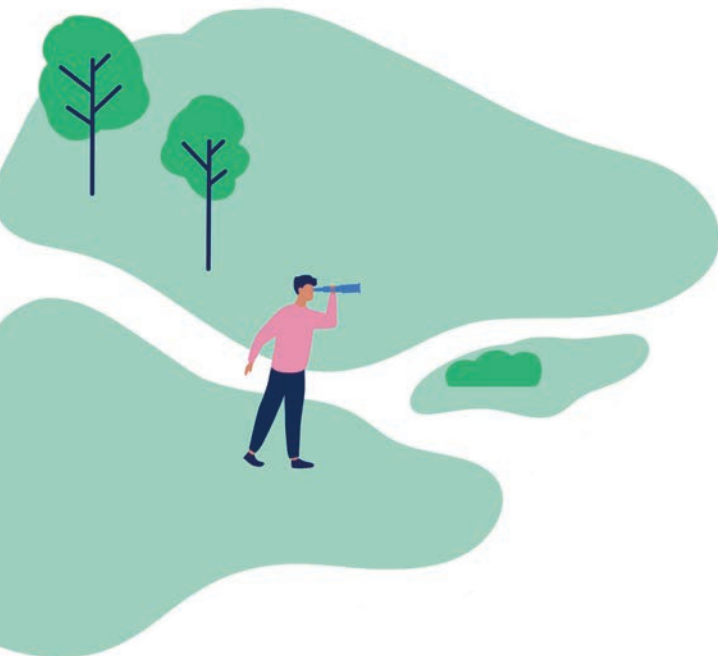
Hvad skal der til [gerne flere mindre handlinger]

før, det kan lykkes?

Hvem/hvad kan hjælpe mig?

Hvad skal jeg gøre som det allerførste

[suppler gerne med en dato for hvornår]?





A circular portrait of a middle-aged man with short, light-colored hair, wearing a dark suit jacket over a light-colored collared shirt. The portrait is tinted a solid blue color and is set against a white background.29





A stylized illustration of a person with dark skin, wearing a pink long-sleeved shirt and dark blue trousers, standing on a light green hill. The person is holding a blue telescope to their eye and looking towards the right. In the background, there are two green trees with dark blue trunks and branches, and a small green bush on a distant hill. The entire scene is set against a white background with soft, light green hills.

31

MØDE NYE
MENNESKER

ENERGI

INSPIRATION

NETVÆRKE
FÆLLESSKAB

FORVENTNINGER



FORBINDELSE TIL NATUREN

→ FLEMMING MØLDRUP

VERDEN HAR
BRUG FOR VORES
OPMÆRKSOMHED



NYE
SAMTALER MED
MENNESKER I
RAMMER

NYE LØSNINGER

FØR

NYE

FØR

NYE

FØR

NYE

FØR

NYE

FØR

NYE

FØR

NYE

FØR

NYE

FØR

NYE

FØR

NYE

FØR

NYE

FØR

NYE

FØR

NYE

FØR

NYE

FØR

NYE

FØR

"ANDRE MENNESKER ER
DEN BEDSTE HJØLP PÅ
LIVETS NEDTURE"

SAMTALER OM BÅLET
UDE I NATUREN BYGGER
FÆLLESSKAB

FORBINDELSE TIL FORFØRE OG HJAVNEN
IKKE ER SÅ SVÆRT



WORKSHOPS



"Sammen vil vi det bedste,
skabe lys for de næste,
plante frø, der i haven skal gro.
Enighed skal vi dyrke,
vor kultur er vor styrke,
alt det nye skal vokse op og gro."

GRAFISK
FACILITERING

1. TAG FÆLLES ANSVAR for RUMMET & MÅLET

DER ER
HÅB



ALLE VIL
FÆLLESSKABET



NÆRHED I
SAMTALEN

DIALOG ER
VEJEN FREM

LIGE BØRN LEGER
BEDST, MEN KOMMER
INGEN VEGNE

FÆLLESSKABER I ET PSYKOLOGISK PERSPEKTIV

→ METTE THINGSTRUP

TRIVSEL

VI HAR DET BEDRE
NÅR VI ER TILSTEDE SAMMEN

• VI HAR BRUG
FOR NYE STRUKTURER

• FÆLLESSKABER
ER DYNAMISKE OG
KRÆVER LEDELSE



ØJENKONTAKT
VÆRE TILSTEDE SAMMEN



FÆLLESSKABER ER FULDE AF
PARADOKSER

FORUDSÆTNINGER:
• AUTONOMI
• SAMHØRIGHED
• KOMPETENCE

FØLELSER AF ENSOMHED
KAN VÆRE LIGESÅ USUND
SOM 15 CIGARETTER OM DAGEN



FÆLLESSKABET I FREMTIDENS ARBEJDSLIV

→ CARSTEN BECH

BALANCE

"NUTID

FREMTID"

NÅR DET BLIVER
KOMPLEKST:
STIL DE RIGTIGE
SPØRSMÅL

DET DIGITALE FYLDER
MERE

VORES LIVSFASER
FORSKYDES

2030?

15 MEGATRENDS
SPILLER IND PÅ
FREMTIDENS
FÆLLESSKAB

HVIS ALLE
SELV MÅ
VÆLGE DERES
FÆLLESSKAB,
HVAD SÅ MED
DEM DER BLIVER
VÆLT FRA?



TAK FOR 1 ÅR!

NETVÆRKS DØGNET 2023: FÆLLESSKABER



POSITIVITET HÅB
FÆLLESSKAB BÅL LÆRERIGT
SPARRING INSPIRERENDE ENGAGERENDE
PARADOKS SAMTALE DIALOG

Find dit fællesskab og netværk her



Kan du ikke finde det rigtige netværk for dig - så lad os skabe det sammen.

Vidste du at alle medlemmer af Finansforbundet kan ansøge om at komme på netværkslederuddannelsen og starte et netværk op omkring en sag de brænder for.

Skriv til os på netvaerk@finansforbundet.dk