

# TR Årsmøde 2016

Torsdag d. 6. til fredag d. 7. oktober  
Hotel Storebælt, Nyborg

## Dag 1

- 9.30-10.00 Ankomst - morgenbrød
- 10.00-10.10 Velkomst & præsentation af dagens program
- 10.10-10.50 Formand **Eva Secher Mathiasen**  
EMNER: Om foreningens politiske arbejde med arbejdsmiljø og holdninger til det gode arbejdsliv
- 10.50-11.05 *Pause*
- 11.05-11.30 Forsat - formand **Eva Secher Mathiasen**
- 11.30-12.15 Knas i arbejdsmiljøet – hvordan hjælper DP og hvad gør Arbejdstilsynet?  
*Konsulent Winnie Kjeldsen og Tine Andresen fra DP – om foreningens hjælp i forhold til arbejdsmiljøproblemer og oplysning om samarbejdet med Team Arbejdsliv*  
*Ernst Doets fra Arbejdstilsynet – om hvordan man kan bruge Arbejdstilsynet – anmeldelser, tilsyn og påbud*
- 12.15-13.15 *Frokost*
- 13.15 **Mental robusthed - det nye sorte? ved psykolog, ph.d. Eva Hertz**  
*Begrebet er blevet et buzz word og mange virksomheder arbejder med at øge medarbejdernes mentale robusthed. Psykolog, ph.d. Eva Hertz uddyber begrebet, som udviklingspsykologer har været optaget af igennem fem årtier*
- 14.30 PAUSE

14.50

Træning af mental robusthed i en arbejdsrelateret kontekst

*Eksempler på evidensbaserede øvelser med betydning for trivsel og arbejdsglæden*

*Case eksempler fra virksomheder, der har arbejdet systematisk med træning af mental robusthed*

Din egen trivsel

*Som tillidsvalgt eller arbejdsmiljørepræsentant er du i et krydspres mellem kollegers forventninger til dig, ledelsens forventninger samt et indre pres for at lykkes med dine opgaver. Det er derfor centralt (også) at fokusere på egen trivsel. Eftermiddagen slutter med en guidet fælles meditation*

16.45

Slut på workshopen

16.45-18.45

Nyd havudsigten på den måde du finder bedst .....

18.45

*... Surprise*

19.30-

*Middag*

## Dag 2

9.00-9.30 Godmorgen og opsamling fra gårsdagen

9.30-11 **Henrik Leslye, erhvervspsykolog, cand. psych.**  
Om forandringer i organisationer

### **Styrkeworkshop**

Et af de vigtigste områder inden for udviklingen af mental robusthed er vores evne til at bruge vores personlige styrker i hverdagen. Bruger vi vores styrker optimalt, øger vi vores engagement, genererer mere energi, oplever meningsfuldhed og vi er mindre udsatte for stress. Der er alt at vinde og intet at tabe her

Workshoppen sætter fokus på styrkerne, præsenterer cases og inviterer deltagerne til selv at finde egne styrker og sætte dem i spil i TR-arbejdet

Henrik Leslye vil dele sine mest anvendte værktøjer og erfaringer i arbejdet med styrkerne i organisations sammenhænge

11.00-11.15 Pause

11.15 -13.00 **Henrik Leslye** (fortsat)

### **Psykologisk kapital & de 7 egobehov**

Psykologisk kapital er graden af optimisme, selvtillid, håb og mental robusthed. Psykologisk kapital er en væsentlig forudsætning for, at vi mennesker tror på fremtiden, på os selv og på, at vi har det, der skal til for at lykkes og have succes. Psykologisk kapital kan, ifølge forskere, forklare helt op til 38 % af, hvorfor en organisation eller et team er succesfulde - faglighed og erfaring tilsammen forklarer kun 28 %

Henrik vil også komme ind på emnet om de 7 egobehov

13.00-13.45 *Frokost og farvel*