



# Fotoøvelse

Hvilke følelser bliver vakt?

Sæt ord på følelser



**BFA**

Branche  
Fællesskab  
Arbejds miljø

Velfærd og Offentlig administration

# Fotoøvelse:



**Formål:** Sætte ord på forskellige følelser og blive klar over som gruppe, at samme fotos kan vække forskellige følelser. Endvidere erkende i fællesskab, at fortolkning har betydning for, hvilke følelser der vækkes. Endelig at drøfte, hvordan man som team/arbejdsplads kan hjælpe hinanden med at håndtere de følelser, der opstår i arbejde og samarbejde.

**Fokus:** Følelser generelt.

**Materiale:** Fotos i A-5 størrelse.

**Deltagere:** Et team på 3 – 10 personer. Ingen af øvelserne behøver at føre til konklusioner. Det væsentlige er, at I træner at tale om følelser med hinanden.

**Forberedelse:**

Arbejds miljøgruppen eller en anden arbejdsgruppe som har besluttet at bruge dette materiale, har en opgave med at forberede og styre forløbet.

## Tre versioner:

### A) Hvilken følelse vækker fotoet?

**Før mødet**

Hvis der er flere grupper, kan I enten kopiere flere sæt af fotos eller dele dem op i tilsvarende antal bunker som grupper.

**Selve øvelsen**

Læg alle fotos ud på et bord med bagsiden opad. I skiftes herefter til at gøre følgende:

Vend et kort. Fortæl, hvilke følelser fotoet vækker – efter lidt betænkningstid. Resten af gruppen supplerer med andre følelser billedet kan vække.

**Fælles undersøgelse/drøftelse**

- Hvilke følelser fik I sat ord på?
- Er der nogle af de følelser, der forekommer i det daglige arbejde? Hvilke følelser og i hvilke situationer?
- Hvordan kan I bevare en åbenhed og forståelse for, at I reagerer forskelligt?

**HUSK: Der er ikke rigtige og forkerte følelser. Følelserne opstår hele tiden, og der er forskel på, hvor lette eller svære de er at håndtere.**



## B) En god og en dårlig dag

### Før mødet

Hvis der er flere grupper, kan I enten kopiere flere sæt af fotos eller dele dem op i tilsvarende antal bunker som grupper.

### Selve øvelsen

Læg alle fotos ud på et bord med billedsiden opad. Herefter gør alle følgende:

Vælg et foto, der dels illustrerer en god dag, og et foto, der illustrerer en dårlig dag på arbejde.

Flere må gerne vælge det samme foto.

På skift fortæller hver enkelt, hvad det valgte foto fortæller om henholdsvis en god/dårlig dag:

- Hvilke følelser er på spil i henholdsvis en god og en dårlig arbejdsdag?
- Hvad fortæller disse følelser om henholdsvis en god og en dårlig arbejdsdag?
- Hvordan kan I hjælpe hinanden med at forstå og håndtere disse følelser bedst muligt i forhold til opgaveløsning (borger) og samarbejde?

**I kan supplere materialet med egne billeder. Men vær opmærksom på at vælge billeder, som opleves og fortolkes forskelligt.**

## C) Læs bestemte følelser ind i fotos

### Før mødet:

Arbejdsmiljøgruppen eller en anden arbejdsgruppe udvælger på forhånd, hvor mange fotos der skal bruges i øvelsen, og sørger for flere sæt, hvis der deltagere flere grupper. De resterende fotos lægges væk.

### Selve øvelsen:

Læg de udvalgte fotos ud på bordet med bagsiden opad.

Herefter skiftes I til at gøre følgende:

1. Vælg en behagelig og ubehagelig følelse fra listen.
2. Vend derefter et foto, og fortæl, hvad det kan fortælle om de to valgte følelser. Er det svært at genkende en følelse i fotoet, så forklar, hvorfor det er svært at se følelsen i fotoet.

**LYST**

**GLÆDE**

**KÆRLIGHED**

**ENGAGEMENT**

**VREDE**

**SORG**

**ANGST**

**SKAM**

**LIGEGYLDIGHED**

**STOLTHED**

**AFMAGT**

**IRRITATION**

### Fælles dialog

- Hvad betyder tolkning af situationen for den følelse, I læser ud af fotoet?
- Fortæl eksempler fra hverdagen, hvor fortolkning af en situation er bestemmende for, hvad I føler?
- Hvad kan disse tolkninger og følelser betyde for jeres opgaveløsning og samarbejde?
- Er vi gode nok til at give plads til forskellige følelser og til at kunne tale om dem?



FØLELSER  
PÅ JOB



FØLELSER  
PÅ JOB







FØLELSER  
PÅ JOB



FØLELSER  
PÅ JOB



FØLELSER  
PÅ JOB

FØLELSER  
PÅ JOB



FØLELSER  
PÅ JOB

FØLELSER  
PÅ JOB









## Egne noter

---

---

---

---

---

---

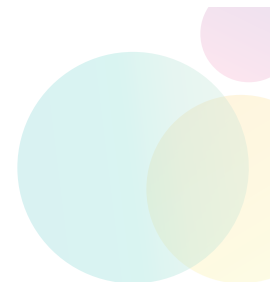
---

---

---

---

Hent alle materialer til 'Følelser på job' på [www.etsundtarbejdsliv.dk/følelser](http://www.etsundtarbejdsliv.dk/følelser), og læs mere om BrancheFællesskabet for Arbejds- miljø for Velfærd og Offentlig administration på [godtarbejds miljo.dk](http://godtarbejds miljo.dk).



*"Fotoøvelse - Hvilke følelser bliver vakt?" er et af fem materialer, der hjælper jer med at arbejde med følelser på jobbet. Materialerne er udviklet i samarbejde med teamarbejdsliv.dk og 25 arbejdspladser i 2021. Du finder alle materialer og mere information på: [www.etsundtarbejdsliv.dk/følelser](http://www.etsundtarbejdsliv.dk/følelser)*

**Materialet "Følelser på job" består af:**

En podcast  
Et videnshæfte  
En fotoøvelse  
En dialog med tegninger  
Kollektive og individuelle redskaber  
En vejledning til alle materialer.

**Find det hele her: [www.etsundtarbejdsliv.dk/følelser](http://www.etsundtarbejdsliv.dk/følelser)**

**ISBN: 978-87-93332-88-1**

#### **Et fremtidssikret arbejdsmiljø**

Et godt samarbejde er væsentligt for et godt arbejdsmiljø nu og i fremtiden. Derfor samarbejder arbejdsgivere og arbejdstagere i BFA om at udvikle information, inspiration og vejledning.

Vi udarbejder konkrete værktøjer, så arbejdspladserne kan handle og forebygge lokalt. Vi præsenterer ambitiøse forebyggende løsninger, som baserer sig på erfaring fra arbejdspladser og på forskning. Løsninger, som tager udgangspunkt i de problemer, der skal løses nu, og de problemer, som kan opstå.

Det gør vi i enighed – til gavn for ledere, medarbejdere og borgere.

I BrancheFællesskabet for Arbejdsmiljø for Velfærd og Offentlig administration deltager repræsentanter udpeget af arbejdsmarkedets hovedorganisationer.

Hent 'Følelser på job', og læs mere om BrancheFællesskabet for Arbejdsmiljø for Velfærd og Offentlig administration på [godtarbejdsmiljo.dk](http://godtarbejdsmiljo.dk).