

KJØREPLAN FOR ET IDÉVERKSTED

abc. på 1-2-3

INVITER TIL IDÉVERKSTED OG SAMLE GODE IDEER

Du kan «kickstarte» arbeidet i din organisasjon ved å invitere til et idéverksted. Her kan du informere, inspirere og legge til rette for samarbeid, samtidig som du får frem mange gode ideer. Dette gir et solid grunnlag for å finne ut hva som er et godt sted å begynne arbeidet i din organisasjon. Idéverkstedet kan gjennomføres i både små og store grupper, og kan foregå på følgende måte:

Forberedelser: Målet med verkstedet er å bevisstgjøre frivillige, ledere og deltakere om hva som konkret kan gjøres for å øke trivsel og god psykisk helse i egen aktivitet eller organisasjon. Hensikten er å inspirere til handling i etterkant.

Start med å sette deg godt inn i materialet og verktøyene på ressursiden abcforgodpsyiskhelse.no, slik at du får en god forståelse av ABC-metoden og betydningen av å arbeide for god psykisk helse i organisasjonen. Reflekter over hva du mener organisasjonen bør fokusere på, og velg ut filmer og annet materiale du ønsker å bruke. Gå også nøye gjennom kjøreplanen, og se for deg hver fase av verkstedet.

Mange deltakere setter pris på en tydelig struktur og fremdrift, klare beskjeder, samt at tidsplanen overholdes. Etter verkstedet kan det være nyttig å sende ut et referat til alle deltakerne. Ledelsen kan ta med seg ideene fra verkstedet inn i det videre arbeidet med ABC i organisasjonen, noe som gir forankring og gjør at arbeidet kan starte raskt. Det kan også være nyttig å gjennomføre et nytt verksted basert på samme modell når de beste ideene skal videreutvikles i etterkant.

Tidsramme: Ca. 90 minutter.

Utstyr og materiell: Prosjektor, høyttalere, internett, flippover, tusjer og ark.

Forbered gruppebord for 4-6 personer. Hvis gruppeinndelingen allerede er klar, skriv den gjerne ned på et ark på hvert bord slik at alle enkelt kan finne plassene sine når de ankommer. Leder av verkstedet ønsker velkommen og viser den korte filmen «Aktiv» fra nettstedet abcforgodpsyiskhelse.no.

ØKT 1: VELKOMMEN!

Varighet: 10 min.

Start med å vise lysbilde 1-6 i powerpoint-presentasjonen, ønsk velkommen og fortell hvem som inviterer til verksted og hvor lenge det varer. Orienter videre om:

Agenda for idéverkstedet:

- Gi en kort introduksjon til hva ABC er, og forklare hvorfor dette er et viktig initiativ.
- Sammen skal vi utforske hvordan ABC kan tas i bruk og implementeres i vår organisasjon.

Vi skal sammen svare på:

Hva kan vi gjøre for å styrke god psykisk helse i det vi gjør i vår organisasjon, og hvor kan vi begynne dette arbeidet?

Mål for idéverkstedet:

- Bli bevisst på hvordan vår aktivitet kan fremme trivsel og god psykisk helse.
- Identifisere konkrete tiltak vi kan iverksette for å øke trivselen og fremme god psykisk helse i vår organisasjon

Om dere ønsker å bruke IGP-metoden, så presenter denne kort:

IGP-metoden (Individ, Gruppe, Plenum) skaper engasjement i møtet og sikrer at alle deltar. Kort forklart foregår IGP i fire trinn, som gjentas for hvert spørsmål:

1. **Individ (I):** Alle deltakere reflekterer individuelt over hvert spørsmål og noterer sine tanker på lapper.
2. **Gruppe (G):** Deltakerne deler sine synspunkter i grupper og enes om de viktigste punktene.
3. **Plenum (P):** Gruppene presenterer sine funn for hele forsamlingen.

Tidsrammen kan settes til omtrent 3 minutter for individuell refleksjon, 15 minutter for gruppearbeid og 3 minutter for presentasjonene.

Hver gruppe velger en gruppeleder før oppstart, som noterer og presenterer gruppens synspunkter.

Til slutt i verkstedet prioriterer gruppen ett av sine beste tiltak og lager en enkel handlingsplan for å realisere dette. Dette gir en effektiv tilnærming til ABC på 1-2-3!

Vis lysbildene som presenterer satsingen ABC for god psykisk helse.

ØKT 2: HVA GJØR VI BRA?

Varighet: Ca. 20 minutter (IGP: 3 + 15 + 3 minutter)

Hensikt: Få en forståelse av hva organisasjonen allerede gjør bra, som fremmer god psykisk helse. Ta utgangspunkt i følgende spørsmål fra presentasjonen:

1. Sette fra ditt ståsted, hva anser du som det viktigste organisasjonen gjør i dag for å bygge og styrke god psykisk helse?
2. Hvilke konkrete handlinger gjør dere som fremmer god psykisk helse?

Bruk IGP-metoden til å besvare spørsmålene. Skriv ned svarene på ark og del dem i plenum.

ØKT 3: HVA KAN VI FORBEDRE?

Varighet: Ca. 20 minutter (IGP: 3 + 15 + 3 minutter)

Hensikt: Øke bevisstheten om hva som kan bidra positivt til å fremme god psykisk helse og se på mulige tiltak og løsninger.

Gjennomføring:

Se filmen «Alt det vi deler» (TV2 Danmark), eller en annen relevant film, og svar på spørsmålene:

1. Hvilke konkrete forslag har du for å inviterer flere med i organisasjonens aktiviteter?
2. Hvilke konkrete forslag har du for å sikre at alle trives i aktivitetene hver gang?
3. Hvilke nye tiltak kan bidra til å bygge og styrke psykisk helse?

Bruk IGP-metoden og svar på spørsmålene. Skriv ned på ark og dele i plenum.

Her kan dere også legge inn flere temafilmer knyttet til god psykisk helse, og gjennomføre en økt lik denne, før dere går over til avslutningsfasen av verkstedet.

Ta en kort 10-minutters pause.

ØKT 4: VÅRE FØRSTE STEG

Varighet: Ca. 20 minutter (IGP: 3 + 15 + 3 minutter)

Hensikt: Gruppen skal velge minst ett tiltak som kan bidra til økt fokus på god psykisk helse i egen organisasjon.

1. Bruk ideene og materialet dere kom frem til i gruppen, og velg ett tiltak som er viktig for å bygge og styrke god psykisk helse i din organisasjon.
2. Skisser hvordan tiltaket kan realiseres? Hvilke hovedelementer må med? Hva kan skje, hvordan kan det skje, og hvem må være involvert?

Lage en enkel steg-for-steg-plan for å sette tiltaket ut i livet. Ta med sentrale aktiviteter, ansvarlige personer, rammer, osv.

Økta avsluttes med deling i plenum, og gjerne en energisk presentasjon av den enkelte gruppes utvalgte tiltak.

ØKT 5: AVSLUTNING

Varighet: 5 min.

Avslutningsvis tas en kort erfaringsrunde om hvordan det har vært å delta på dette verkstedet.

Takk alle for god innsats! Minn alle på at de i denne økta har bidratt til å ta i bruk ABC-metoden som tenkemåte og gitt et godt grunnlag til å gjøre ABC i praksis i frivilligheten. Informer om at ledelsen tar ideene videre i ABC-arbeidet i organisasjonen.

Gi en oppfordring til alle som ønsker å lære mer og gjøre mer ABC – om å bruke ressurside: abcforgodpsyiskhelse.no.

Takk for i dag.

