

Temamøde om Fyring

d. 25. januar 2010



Anne Gitz-Johansen, Psykologpraksis
www.annegitz-johansen.dk

VILKÅR:

POLITIK og ØKONOMI

Organisation

Ledelse

Kollegial

Personlig



Organisation og ledelse

✦ FØR

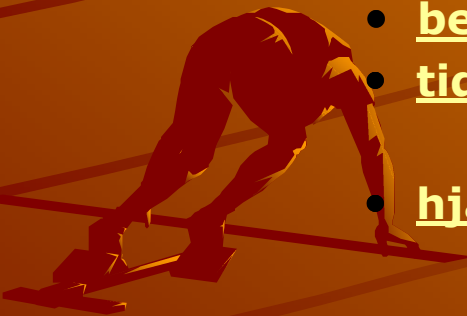
- varsling: - hvor længe før, hvordan?
- begrundelse: - hvorfor?
- tid: - hvornår skal det aktuelt ske, hvordan?

✦ UNDER

- besked – hvor skal det foregå, hvem skal være med?
- begrundelse: - hvorfor lige mig? Plads til følelser.
- tid: - dato og opsigelsesperiode, resten af dagen, tiden indtil afsked?
- hjælp: - praktiske og personlige.

✦ EFTER

- reaktion: - Hvordan giver vi plads til reaktioner? Personligt og kollegialt.
- tilbud: - sparring til ansøgninger, eksternt/internt.



Det personlige niveau.

✦ **Chok**

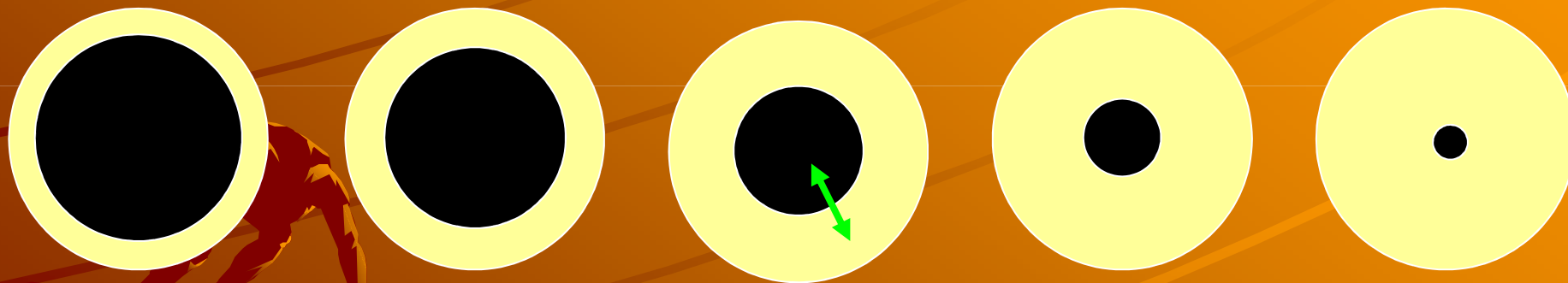
✦ **Reaktion**

✦ **Bearbejdning**

✦ **Nyorientering**



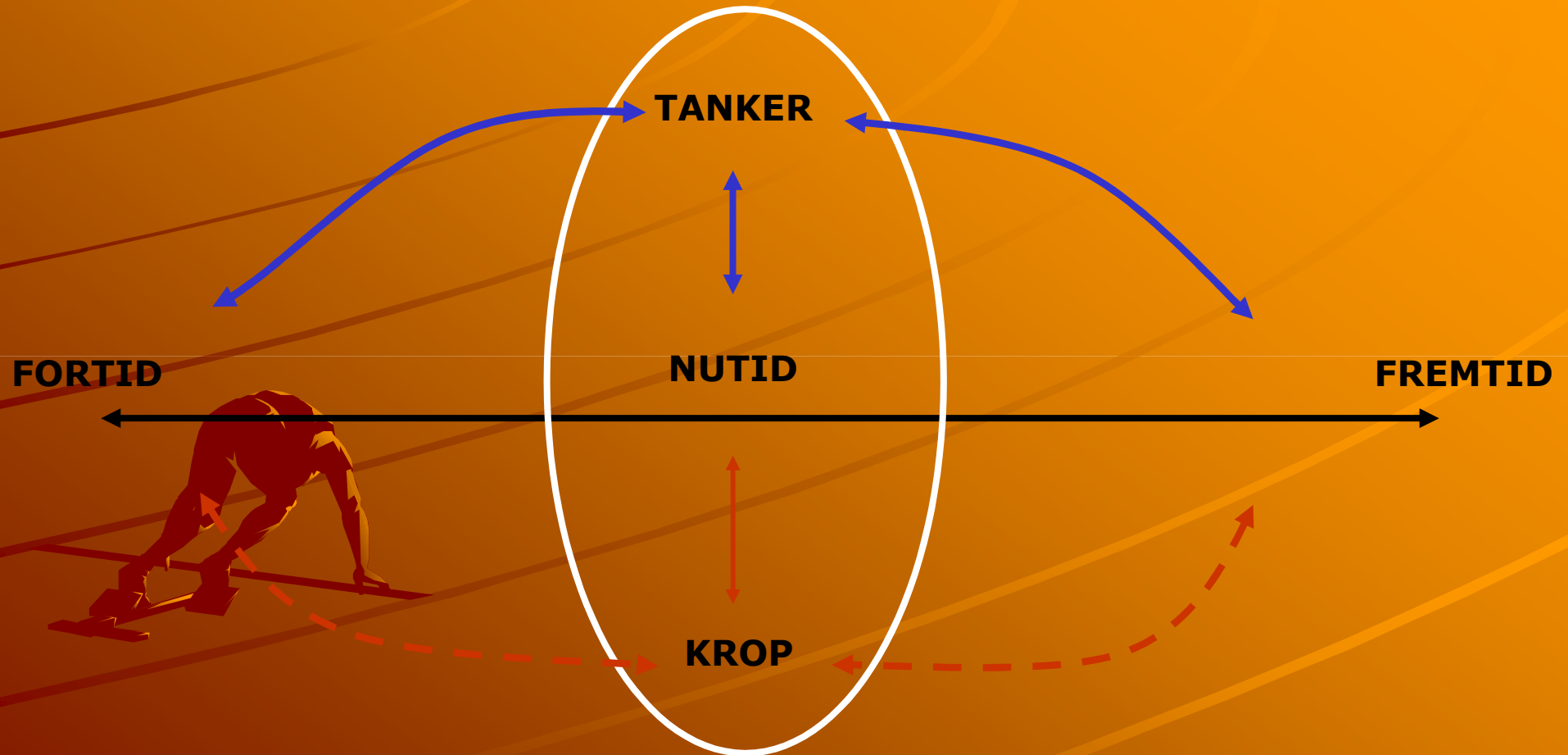
Chok-, sorg-, stressforløb



 = oplevelse

 = hverdagsliv

TIDSDIMENSIONER



Fremtid

Når du tænker fremtid, så gør det konkret.

(diffuse bekymringstanker, skaber kropslig uro. Konkrete fremtidsønsker skaber energi)

- ◆ Skriv bekymringerne ned
- ◆ Hvad kan jeg handle på?
- ◆ Hvordan kan jeg planlægge det?
- ◆ Hvilken struktur kan hjælpe mig?

Fortid

Når du tænker fortid, så tænk – erfaring.

(hvis du dømmes dig selv negativt, eller bliver i den negative fortid skaber du kropslig uro)

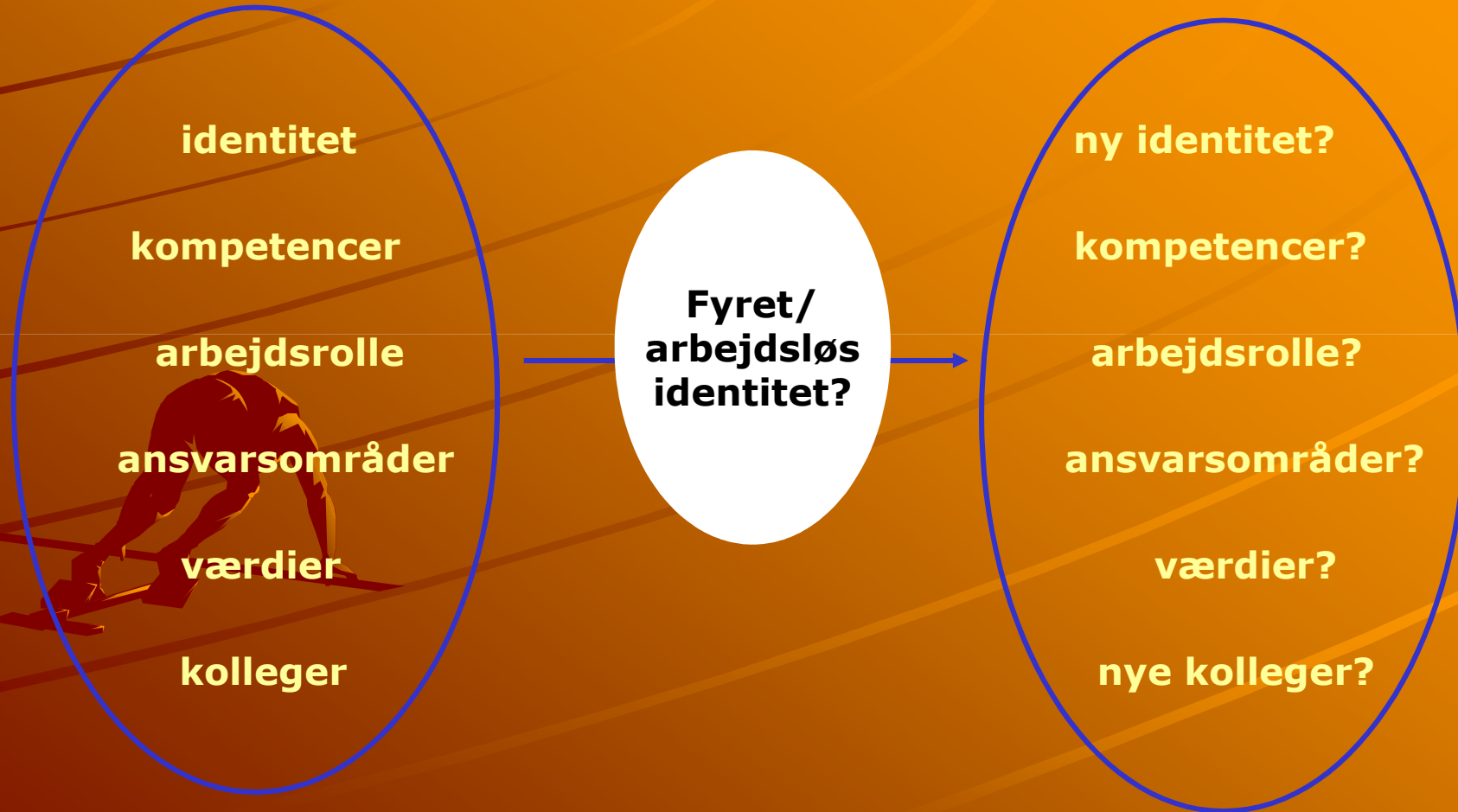
- ◆ Hvad kan jeg tage med mig af konkret erfaring?
- ◆ Hvad har jeg lært på et personligt plan?
- ◆ Hvad har lært fagligt?
- ◆ Hvilke gode oplevelser vil jeg tage med?

Nutid

For at komme ind i nutid, skal du skabe fokus på: (sig evt. - 'nu er jeg her' + 3 dybe vejrtrækninger)

- ✦ Kroppens behov – motion, aktivitet, spise, hvile, vejrtrækning.
- ✦ Kroppens sanser – mærke, lytte, se, lugte, smage.

Forandring?



Kollegial.

**Egne følelser,
tanker, reaktioner**

**Lytte/snakke/
handle**

**Lytte/snakke/
handle**

**Den fyredes følelser,
tanker, reaktioner**

Ny virkelighed

snakke/handle

Hverdagsliv

- ✦ Skab struktur på din hverdag
 - ✦ Brug tid på at nyde din arbejdspause
 - ✦ Husk vennerne og familien
 - ✦ Dyrk noget motion
 - ✦ Sæt nogle timer af om dagen til arbejdssøgning
 - ✦ Brug fagforeningens og A-kassens tilbud ang. jobsøgning.
 - ✦ Brug dit netværk.
- ✦ Læs evt. 'Kom på benene igen' – Rikke Høgssted.

Opsamling.

Altså:

'en fyring er en dobbelttydig begivenhed'

- ◆ Belastende og udviklende
- ◆ Ingen indflydelse og indflydelse
 - ◆ Offer og aktør
 - ◆ Personlig og fælles
 - ◆ Afslutning og afsæt



En fyring er en oplevelse, som vi skal have tid til at bearbejde følelsesmæssigt og mentalt, og som har muligheden for at give mening i tilbageblikket.

PAUSE – Spørgsmål.