



### FORTID

Hvad drømte du om at  
"blive", da du var barn?

Hvem var du til fastelavn?

Reflex  
ions

### FRITID

Hvad er den bedste måde for  
dig at koble af på?

Foretrækker du at være social  
eller alene?

Reflex  
ions

### ARBEJDE

Hvad er du stolt af, i dit  
arbejde?

Er der noget, der irriterer  
dig?

Reflex  
ions

### IDEER og TANKER

Har du nogle idéer til, hvordan  
vi kan lære hinanden bedre at  
kende?

Synes du, det giver mening, at  
lære hinanden bedre at kende?

Reflex  
ions

### ARBEJDE

Hvornår flyver en arbejdsdag  
af sted for dig?

Hvornår glæder du dig til en  
fridag eller pension?

Reflex  
ions

### IDEER og TANKER

Har du en idé til, hvordan  
vi skal ....(find på noget)

Reflex  
ions

### FORTID

Hvilken uddannelse har du?  
Har du flere?

Er din uddannelse nødvendig  
for at gå på arbejde?

Reflex  
ions

### FRITID

Hvor meget/lidt tænker du  
på arbejde, når du har fri?

Hvor meget tænker du på  
fritid, når du er på arbejde

Reflex  
ions

### IDEER og TANKER

Hvad ville du gerne finde en  
opfindelse til, hvis du kunne?

Hvad skulle den løse?

Reflex  
ions

### FRITID

Hvilken fritidsinteresse  
kunne du godt drømme om  
at komme i gang med? En  
realistisk og en urealistisk.

Reflex  
ions

### ARBEJDE

Hvad fortæller du om din  
arbejdsplads, når du møder  
nogen, som spørger til dit  
arbejde?

Reflex  
ions

### FORTID

Har du haft studenterjobs  
eller andre jobs, som slet ikke  
har sammenhæng til det, du  
laver i dag?

Var det sjovt eller cool cash?

Reflex  
ions



### FORTID

Hvad har du prøvet tidligere i dit liv, som du tror, vi ikke kan gætte?

Reflex  
ions

### FRITID

Hvad giver dig energi og glæde i fritiden ?

Reflex  
ions

### ARBEJDE

Hvad kunne du godt tænke dig at vide om os andre?

Reflex  
ions

### IDEER og TANKER

Hvad optager dig mest fagligt? Har du idéer til, hvordan vi kan få mere fokus på det?

Reflex  
ions

### ARBEJDE

Hvilke opgaver giver dig mest energi og glæde?

Reflex  
ions

### IDEER og TANKER

Hvad er du stolt af, i dit arbejde?

Reflex  
ions

### FORTID

Hvilke roller har du haft gennem livet, som påvirker din måde at være på en arbejdsplads i dag?

Reflex  
ions

### FRITID

Hvilken bog, musikstykke, koncert, film, sportsoplevelse, museum eller lignende, er noget af det bedste du har oplevet?

Reflex  
ions

### IDEER og TANKER

Hvad kunne du godt tænke dig at få vores eller nogens vinkel på?

Reflex  
ions

### FRITID

Hvad holder du mest af at lave, når du har ferie?

Hvordan ville din drømmerejse se ud?  
Og med hvem?

Reflex  
ions

### ARBEJDE

Hvordan ser et godt arbejdsfællesskab ud for dig?

Reflex  
ions

### FORTID

Hvilken tidligere sjov eller god oplevelse med kolleger, tænker du nogle gange tilbage på?

Hvad kunne du godt ønske dig mere af her?

Reflex  
ions



# Tillykke med dagen kære kollega

I dag har jeres kollega fødselsdag eller en anden form for mærkedag, og I har en oplagt chance for at give vedkommende en gave i form af en særlig opmærksomhed. Det er samtidig en gave til jeres arbejdsfællesskab.

Det er ikke alle, der kan lide at være i centrum, men de fleste kan lide at blive set som et helt menneske, som har en historie, har interesser og tanker, som andre, har lyst til at lytte til.

Der er fire overskrifter; Fortid, fritid, arbejde, ideer/tanker.

Benyt dagen i dag til at interessere dig særligt for din kollega.





# Hvordan?

1. Print kortene ud på begge sider.
2. Klip kortene ud - evt. på pap - eller laminér dem, så de holder længere.
3. Læg kortene i en lille æske eller bind et bånd omkring dem.
4. Fødselaren eller jubilaren selv f.eks. 3 kort og svarer på spørgsmålene.
5. Alternativt: Find på regler, som passer til jeres kultur og organisering.

## Baggrund:

#psykologisktryghed #trivsel #socialkapital  
#relationel koordinering #lykke #forebyggelse  
#arbejdsmiljø #samarbejde #balance

Johanne Cecilie Andersen, [www.reflexions-jc.com](http://www.reflexions-jc.com)

