

A close-up photograph of hands placing wooden puzzle pieces onto a dark, textured wooden surface. The puzzle pieces are light-colored wood with a visible grain. The hands are positioned on the left and right sides of the frame, with fingers carefully fitting the pieces together. The background is slightly blurred, emphasizing the hands and the puzzle.

Fra mental støj til arbejdsglæde

Arbejdsglæde Live! Onsdag d. 12 november 2025.



SARAH AMBS
AUTORISERET ERHVERVSPSYKOLOG



AGENDA

1. Hvad kan give mental støj på arbejdspladsen?
2. Hvordan kan du reducere den mentale støj og sikre et psykologisk trygt og inkluderende fællesskab?
 1. Som individ
 2. Som team
 3. Som leder

Hvad kan give mental støj på arbejdspladsen?

MENTAL STØJ

Lidt tal til at starte på...

- **41 %** oplever at de *ikke* trygt kan stille spørgsmål (psykologisk utryghed)
- **39 %** mener at de *ikke* trygt kan byde ind med deres mening (psykologisk utryghed)
- **51 %** oplever at det *ikke* er okay at fejle (psykologisk utryghed)
- **10,7 %** oplever at blive udsat for *mobning*
- **18 %** oplever at blive udsat for *seksuel chikane*

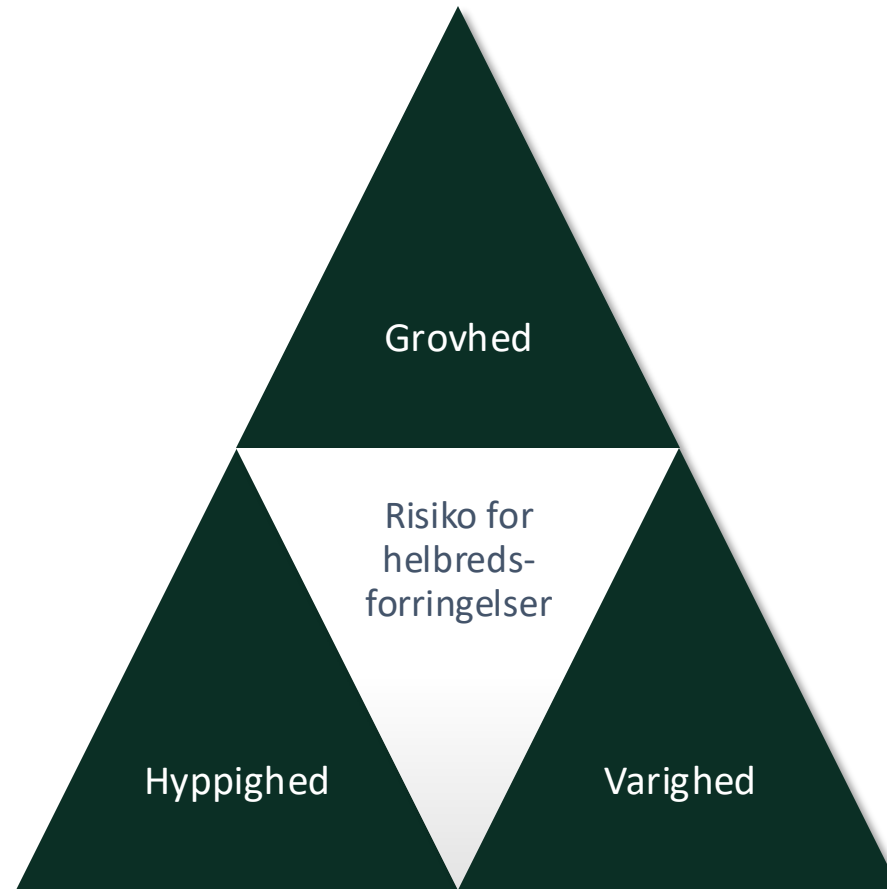
(Kilder: Videnscenter for god arbejdslyst, NFA, AT).





SARAH AMBS
AUTORISERET ERHVERVSPSYKOLOG

Redskab: "Belastningstrekanten"



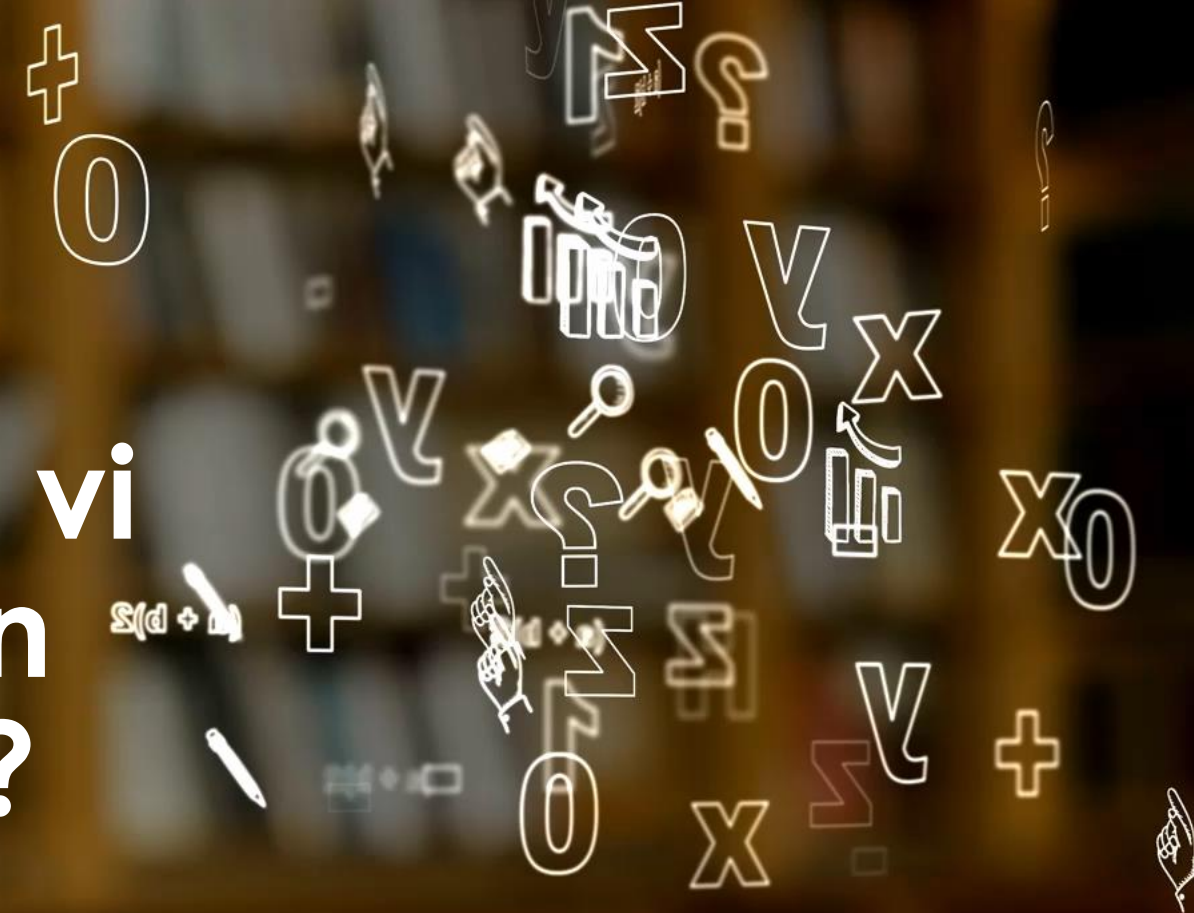
Copyright: Ambs-Thomsen, 2023.

Jeg tror, at vi bliver
nødt til at foretage et
kirurgisk indgreb ...

Resultatet af for mange
års negativt kropssprog



Hvordan kan vi reducere den mentale støj?



Hvad kan **jeg selv** gøre?



VÆRE INKLUDERENDE

**OBS PÅ
INGROUP/OUTGROUP**

WISE INTERESSE

**GIVE AUTENTISK
ANERKENDELSE**

**AT TALE ÅBENT og
MODIGT OM
SÅRBARHED, FEJL OG
VANSKELIGE EMNER**



DELETE

**AT RESPONDERE
KONSTRUKTIVT**

SARAH AMBS
AUTORISERET ERHVERVSPSYKOLOG

Redskab: 3 meters reglen

Det, du går forbi,
accepterer du.
Du er altså din egen 'direktør'
i de "3 meter", der er rundt
om dig lige nu!

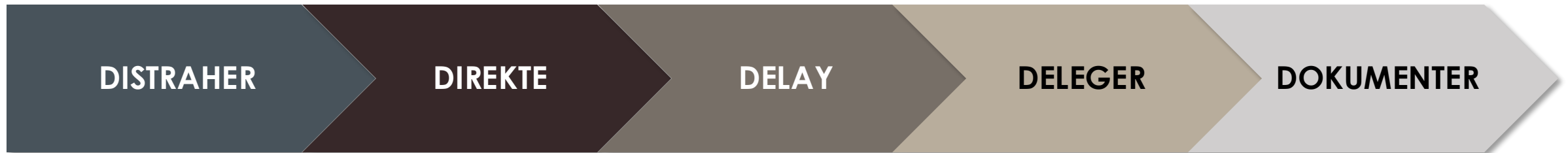
Hvad kan **teamet** gøre?



I **80 %** af episoder vedrørende krænkende handlinger, er der indirekte eller direkte bystanders (vidner) til stede.

Når en bystander griber ind, stoppes de krænkende handlinger inden for højst **10 sekunder** i knap **60 %** af tilfældene.

Redskab: 5D modellen for bystanderreaktioner



Hvad kan **ledelsen** gøre?





SARAH AMBS

AUTORISERET ERHVERVSPSYKOLOG

Redskab: 4 ledelsesgreb der kan øge psykologisk tryghed



1. OMSORG OG ET TRYGT RUM

Demonstrer omsorg for den enkelte som menneske. Brug åben og konstruktiv kommunikation til at skabe trygge rum.



2. PROAKTIVE INVITATIONER

Spørg aktivt ind til andres input, holdninger og perspektiver. Invitér andre til at bringe deres perspektiv ind.



3. SPILLEREGLER FOR ADFÆRD

Sæt tid af til dialog og forventningsafstemning. Lav aftaler for hvilken adfærd I med fordel kan have sammen, og hvad I ikke ønsker. Skriv det gerne ned! Grib ind når adfærd ligger udenfor det aftalte.



4. AGENDA & DATA

Sæt psykologisk tryghed på agendaen med jævne, faste mellemrum. Lav evt. en lille anonym survey om psykologisk tryghed (Amy Edmondsons 7 spørgsmål). Brug data som afsæt for intervention.

Kilde: Udarbejdet på baggrund af Amy Edmondson "The fearless organization".

Gevinsterne

Når man føler sig psykologisk tryk og inkluderet:

- **2,1 x** mere motiveret
- **2,7 x** gladere
- **29 %** højere livstilfredshed
- **56 %** mere effektiv
- **74 %** mindre stress
- **76 %** mere engagement

(Kilder: Videnscenter for god arbejdslyst, Accenture, BSG).





SARAH AMBS
AUTORISERET ERHVERVSPSYKOLOG

Kontakt

Sarah Ambs-Thomsen

Aut. erhvervpsykolog (cand.psych.aut.)

Bernstorff Slot

Jægersborg Allé 93

2820 Gentofte

Tlf. 28688624

Mail: psykolog@sarahambs.dk

Website: www.sarahambs.dk





SARAH AMBS
AUTORISERET ERHVERVSPSYKOLOG