

KROP & KONTOR

- Ergonomi og bevægelse på kontoret

kropogkontor.dk

[Indretning](#)

[Corona ændrer kontoret](#)

[Gåture skaber større sammenhængskraft](#)

Gåture skaber større sammenhængskraft

Future Work Lab er på vej med et værktøj til at skabe sammenhængskraft og fællesskab i det digitale arbejdsliv. Det hedder Kollega-to-go og er afprøvet i Nordea.

The infographic features a dark purple background with the title 'KOLLEGA-TO-GO' in large white letters at the top. Below the title, two stylized human figures in yellow shirts and grey pants are walking towards the right. On the left, there is a circular icon with two green figures and the word 'FORMÅLET' in a green box. Below this, text describes the goal: 'At styrke fællesskabet, tilhørsforholdet og relationerne på tværs af et team. At skabe rum for nye relationer.' On the right, there is a circular icon with a green checkmark and the text 'HVIS DET SKAL FUNGERE, ER DET VORES ERFARING AT' in a green box. Below this, text states: 'Ledelsen skal tydeligt bakke op og legitimere gåturen. Ellers kan det opleves'.

Kollega-to-go er et koncept, som er udarbejdet som et forsøg af Nordea, som en del af projektet Future Work Lab. Det er blevet afprøvet i to af Nordeas afdelinger, og forsøget er nu ved at blive evalueret.

Medarbejderne i de to teams fik til opgave at gå en tur på en halv time med en tilfældigt udvalgt kollega. Undervejs var der frit slag for samtalen – om det var arbejde eller personligt var op til medarbejderne. Det er en variant af det gennemprøvede koncept Walk & Talk, som har mange fordele, fx at man får motion og frisk luft og at der ofte opstår nye og anderledes ideer og løsninger, når man bevæger sig ud af kontoret.

Det specielle ved Kollega-to-go er, at man mødes med en ny kollega hver uge, og at man bliver sat sammen to og to vilkårligt, så man møder så mange som muligt.

"Når vi lytter til, hvad medarbejdere og ledere har brug for, er det faktisk ikke store og vilde forandringer, det handler om, men tværtimod mikroforandringer. Små forandringer i arbejdsdagen, som til gengæld kan gøre en stor forskel for trivsel og motivation", fortæller Signe Bjørg Lyck, der er projektleder for Future Work Lab.

Relationer, motion og pause

Formålet med værktøjet er at styrke relationer i og på tværs af teamet. En sidegevinst ved konceptet var desuden at gåturen skabte en mental pause, der betød at medarbejderne følte sig mere friske resten af dagen

Kollega-to-go er mere et koncept end en formel. Det betyder, at man kan indrette det, som det passer den enkelte arbejdsplads. De anbefalinger, der følger med er, at man skal lave en vilkårlig udvælgelse af de medarbejdere, der skal mødes og gå tur, at deltagerne indkaldes i deres kalender til gåturen, at lederne gør det legitimt at gå en tur (ved f.eks. at sige det højt eller selv at gå ture) og så giver det en ekstra dimension, hvis deltagerne tager en selfie under turen og dele den med teamet i Teams-kanalen eller lignende.

De teams i Nordea, som har afprøvet værktøjet, har suppleret med:

- Afprøvede ruter af en halv times varighed området omkring kontoret
- At have samtalekort, som inspiration til turene.
- En startpakke med termokop og eventuelt snacks

Baggrund for forsøget

Baggrunden for Kollega-to-go er, at når vi arbejder mere hjemme eller andre steder væk fra arbejdspladsen, skabes tilhørsforholdet ikke på samme måde som tidligere. Mange af de daglige små udvekslinger forsvinder og dialogen bliver mere målrettet. Derfor bliver tilhørsforholdet til teamet og arbejdspladsen sat under pres. Det betyder at den enkeltes trivsel og dermed produktivitet og performance kan dale, samtidig med at incitamentet til at forlade sit job til fordel for et andet, vil være større, da der opleves en mindre tilknytning.

Under nedlukningen ifbm. COVID-19 har en række undersøgelser vist, at folk har kontakt med færre kolleger og oftest dem, de i forvejen har mest tillid til. Man spørger f.eks. ikke om hjælp hos den, der ved mest om en problemstilling, men hos den man har mest tillid til. Fordi medarbejderne ikke mødes så ofte, mangler der rum til at få skabt tilliden og relationen, der netop skaber den samhørighed, der OGSÅ fungerer digitalt.

Find værktøjet på futureworklab.dk