

GRO Netværk

Vejledning

SÅDAN DRIVER DU ET

GRO Netværk



Denne vejledning er udviklet til dig, der vil drive et

GRO Netværk

– Et fællesskab for kunstnere og kulturarbejdere
som ønsker et mere bæredygtigt arbejdsliv.

QUICK-GUIDE

- 1) Læs denne vejledning
- 2) Saml et hold af kunstnere og kulturarbejdere, der ønsker et mere bæredygtigt arbejdsliv
- 3) Hent de GRATIS dialogkort og arbejdslivsprismen på:
www.cfba.dk/GRO

– og så er det bare i gang.

God fornøjelse!



Aron – Center for bæredygtigt arbejdsliv



Et hold uddannede GRO Netværk-procesledere

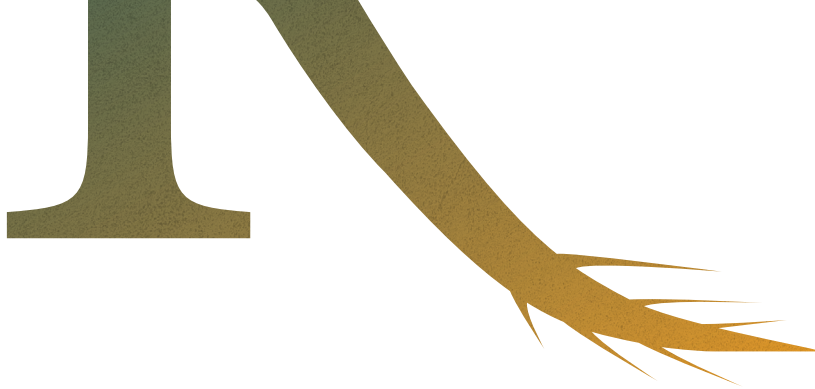
Denne vejledning er en del af GRO Værktøjet, der består af tre dele: vejledning, arbejdslivsprisme og dialogkort. Værktøjet bruges af dig, der vil drive et GRO Netværk. Et GRO Netværk er et fællesskab for kunstnere og kulturarbejdere, der vil udvikle et bæredygtigt arbejdsliv.

Værktøjet er gratis at benytte og findes på www.cfba.dk/GRO

Velliv Foreningen Udviklingen af værktøjet er støttet af Velliv Foreningen.

Aron Værktøjet blev udviklet fra 2021 – 2023 af Aron – Center for bæredygtigt arbejdsliv i samarbejde med arbejdslivsforskere, udviklingskonsulenter, kunstnere og kulturarbejdere.





INDHOLD

GRO Netværk	5
HVORFOR DRIVE ET GRO NETVÆRK?.....	5
HVAD ER ET GRO NETVÆRK?.....	6
HVEM SKAL VÆRE MED?	6
HVAD KRÆVER DET AT DRIVE ET GRO NETVÆRK?.....	7
ARBEJDSLIVSPRISMEN OG DIALOGKORTENE	8
GRO ARBEJDSLIVSPRISMEN.....	8
GRO DIALOGKORTENE.....	11
SÅDAN BRUGER DU GRO VÆRKTØJET	12
ARBEJDSLIVSPRISMEN	12
DIALOGKORTENE	13
3 KONKRETE MÅDER AT BRUGE DIALOGKORTENE PÅ	14
SKAB MENINGSFULDE DIALOGER	16
SÅDAN DESIGNER DU ET GRO NETVÆRKS MØDE	18
FØRSTE OG SIDSTE MØDE.....	19
TIPS & TRICKS til dig som procesleder	20

GRO NETVÆRK

Målet med et GRO Netværk er at skabe et læringsfællesskab for kunstnere og kulturarbejdere, der gennem erfaringsudveksling, refleksion og dialog udvikler deres arbejdsliv mod et mere bæredygtigt arbejdsliv.

I et bæredygtigt arbejdsliv er der balance mellem de ressourcer, der bruges og tilføres. Der er synergi mellem individet, arbejdspladsen og samfundet med positiv afsmitning på nuværende og kommende generationers mulighed for også at opnå og leve et bæredygtigt arbejdsliv.

HVORFOR DRIVE ET GRO NETVÆRK?

SÆRLIGE ARBEJDSVILKÅR

Kunstnere og kulturarbejdere har særlige arbejdsvilkår. Mange har ikke en fast arbejdsplads og arbejder alene. Flere har jobs ved siden af det kunstneriske arbejde, og mange har svært ved at få arbejde og privatliv til at balancere. En del har skæve arbejdstider og uforudsigelige rammer. Og patchwork-økonomi med forskellige typer ansættelser er mere reglen end undtagelsen.

MANGLENDE SPARRING

Det er ikke altid let at være en del af den kunstneriske arbejdsstyrke. Arbejdsvilkårene betyder, at flere har dårlig mental sundhed, og nogle forlader branchen. Flere har en oplevelse af at stå alene og selv skulle vide alt om regler og vilkår på arbejdsmarkedet uden at have nogen at sparre med.

VIGTIGE FÆLLESSKABER

Fællesskaber, hvor kunstnere og kulturarbejdere kan sparre med hinanden, er vigtige. Fællesskaber, hvor man kan spejle sig i andre i branchen, der kender til de samme arbejdsvilkår, udfordringer og glæder ved det at være kunstner eller kulturarbejder. Fællesskaber, hvor man kan få nye ideer, gode greb og løsninger til at udvikle sit eget bæredygtige arbejdsliv. Et GRO Netværk er sådan et fællesskab!



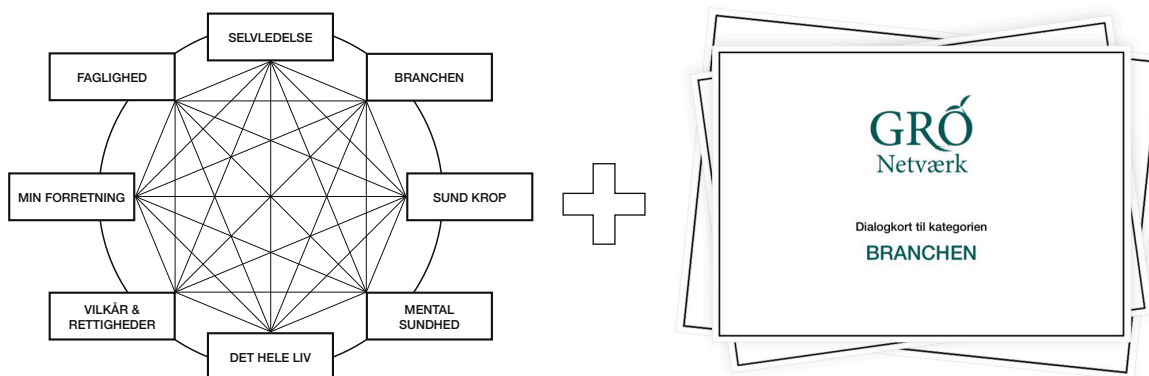
HVAD ER ET GRO NETVÆRK?

Et GRO Netværk er et fællesskab for kunstnere og kulturarbejdere, hvor:

- Alle mødes for at udvikle et mere bæredygtigt arbejdsliv
 - Alle sparrer med og inspirerer hinanden til nye handlinger, praksis og adfærd mod et mere bæredygtigt arbejdsliv
 - Alle deler ud af udfordringer, refleksioner, 'gode greb' og løsninger, der handler om at opnå og leve et bæredygtigt arbejdsliv

Et GRO Netværk drives af dig som procesleder ved hjælp af GRO Værktøjet (denne vejledning, arbejdslivsprismen og dialogkortene), der bruges til at facilitere meningsfulde dialoger mellem deltagerne.

Et GRO Netværk er et fællesskab, hvor man optimalt mødes minimum 8 gange á minimum 2 timer pr. gang.



Arbejdslivsprismen og dialogkortene bruges til at facilitere meningsfulde dialoger i et GRO Netværk

HVEM SKAL VÆRE MED?

Et GRO Netværk er for kunstnere og kulturarbejdere, der vil udvikle et mere bæredygtigt arbejdsliv i fællesskab med andre. Du skal have en forventning til deltagerne om, at de er nysgerrige på hinanden og har lyst til at dele egne oplevelser og løsninger til et mere bæredygtigt arbejdsliv.

BESLUT DIN MÅLGRUPPE

Kunstnere og kulturarbejdere er en stor og blandet skare med forskellige typer af fag og funktioner. Nogle arbejder på scenen, andre bag den. Nogle arbejder for sig selv, andre i grupper. Nogle er uddannede, andre autodidakte. Nogle er erfarne, andre helt nye. Nogle får deres primære indkomst gennem deres kunstneriske virke, andre gør ikke. Når du skal etablere dit GRO Netværk, skal du overveje, hvem der skal være med.

GRO NETVÆRK, DER FUNGERER GODT

Erfaringen viser, at:

- Tværfaglige netværk og faglige netværk med samme faglighed fungerer lige godt
- Netværk med 8-9 deltagere fungerer godt
- Netværk, hvor deltagerne har været på arbejdsmarkedet i minimum 2 år, fungerer godt
- Netværk, der er blandet mht. køn og alder, fungerer godt

HVAD KRÆVER DET AT DRIVE ET GRO NETVÆRK?

Det kræver tid, nysgerrighed og praktik at drive et GRO Netværk. Det er en styrke at kende til branchen eller miljøet, men du behøver ikke være uddannet kunstner eller have en proceslederuddannelse. Det vigtigste er, at du er nysgerrig, lytter og stiller forskellige typer af spørgsmål, der sætter gang i videndelingen i netværket.

TID

Erfaringer viser, at et GRO Netværk fungerer godt, når:

- Der holdes minimum 8 møder
- I mødes med 3-4 ugers mellemrum
- Møderne varer 2-2,5 time pr. gang

Det er vigtigt at pointere, at GRO Netværket skal understøtte dine og deltageres behov. Hvis det passer jer at mødes en hel weekend hvert kvartal med overnatning og gåture i skoven eller noget helt andet, er det dét, I gør!

DET PRAKTISKE

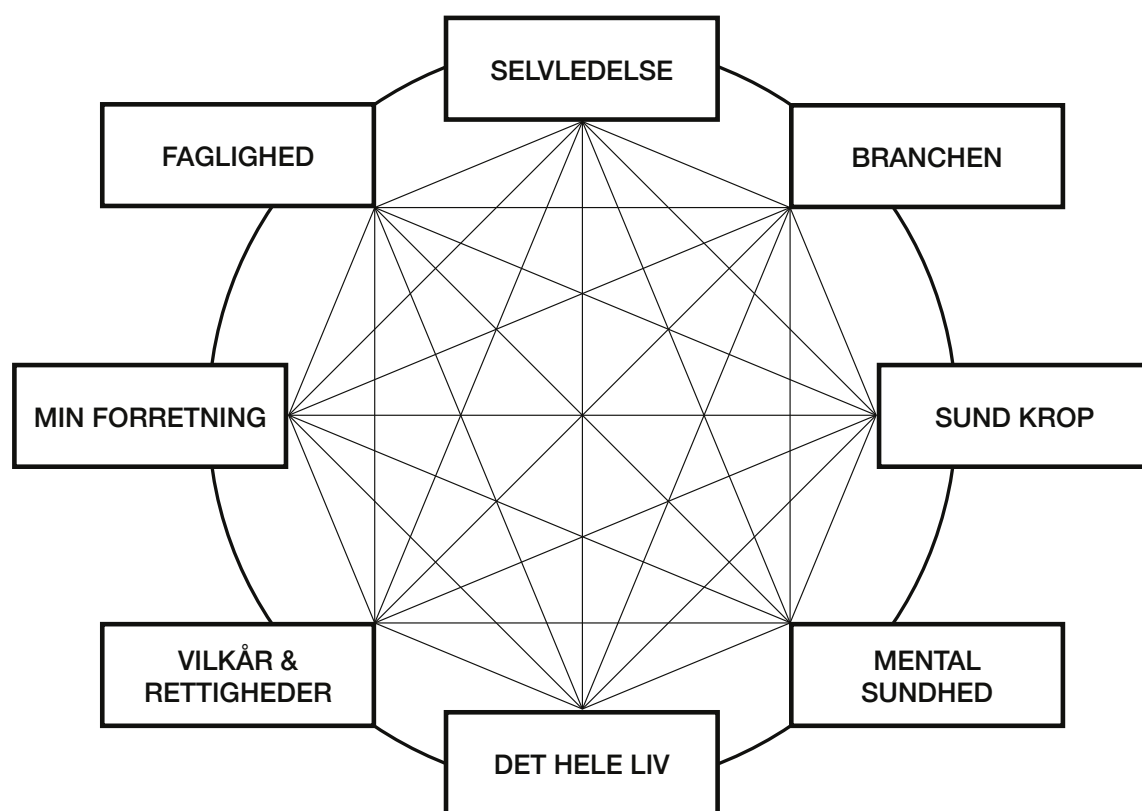
Du skal finde et sted at holde møderne og evt. købe lidt forplejning. Du skal printe arbejdslivsprismen og dialogkortene ud. Og du skal give besked til deltagerne om, hvor og hvornår I skal mødes.



ARBEJDSLIVSPRISMEN OG DIALOGKORTENE

I GRO Netværket er det din opgave at sætte gang i meningsfulde dialoger blandt deltagerne. Til det skal du bruge arbejdslivsprismen og dialogkortene.

GRO ARBEJDSLIVSPRISMEN



Arbejdslivsprismen er en model, der viser 8 kategorier. De har alle stor indflydelse på kunstnere og kulturarbejders arbejdsliv. Modellen hjælper med at se sammenhænge og få overblik, når I taler om, hvad der har betydning for et bæredygtigt arbejdsliv.

DE 8 KATEGORIER OG TEMAERNE

Til hver kategori hører forskellige temaer. Temaerne er baggrunden for GRO Dialogkortene. Temaerne i de 8 kategorier i arbejdslivsprismen er:

KATEGORI

SELVLEDELSE

TEMAER

- Vaner
- Værdier
- Sætte grænser
- Kontrol
- Sårbarhed
- Egne ressourcer
- Narrativer
- Bede om hjælp

KATEGORI

BRANCHEN

TEMAER

- Medlemskab
- Netværk
- Uskrevne regler
- Positive fodspor
- Konkurrence
- Videndeling
- Fællesskab
- Køn og diversitet

KATEGORI

SUND KROP

TEMAER

- Arbejdspladsens indretning
- Fysisk arbejdsmiljø
- Pauser og restitution
- Søvn
- Motion
- Kost
- Skæve arbejdstider
- Mobiltelefon

KATEGORI

MENTAL SUNDHED

TEMAER

- Indflydelse
- Mening i arbejdet
- Forudsigelighed
- Social støtte
- Krav
- Stress
- Anerkendelse
- God energi

KATEGORI

DET HELE LIV

TEMAER

- Balance mellem arbejde og privatliv
- Tid til dig selv
- Nærvær i familien
- Ro til overblik
- Venner og hobbyer
- Dine livsfaser
- Planlægning i hverdagen
- Drømmescenarie

KATEGORI

VILKÅR & RETTIGHEDER

TEMAER

- Arbejdsmarkedet
- Dagpengesystemet
- A-kassen
- Jobcenter
- Fagforening
- Kontrakter
- Ansættelsesforhold
- Pension

KATEGORI

MIN FORRETNING

TEMAER

- Ydelser og produkter
- Kunder og slutbrugere
- Salg og prissætning
- Fonde og ansøgninger
- Vision for fremtiden
- Synlighed og branding
- Klima og miljø
- Regnskab og bogføring

KATEGORI

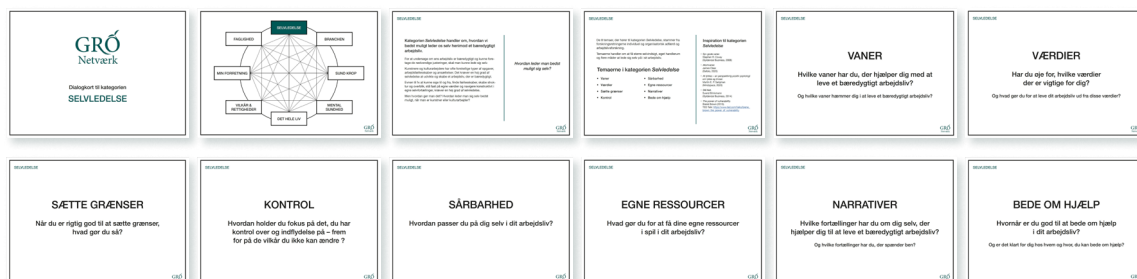
FAGLIGHED

TEMAER

- De mange fagligheder
- Kreativ skabelse
- Fordybelse og flow
- Blokering
- Planlæg faglig udvikling
- Tid til læring
- Kurser og efteruddannelse
- Læringsfællesskaber



GRO DIALOGKORTENE



Til hver af de 8 kategorier: Selvedelse, Branchen, Sund Krop, Mental sundhed, Det hele liv, Vilkår & rettigheder, Min forretning, Faglighed er der udviklet **10 GRO Dialogkort**. Det betyder, at der er 8 sæt med 10 dialogkort i hver. Hvert sæt indeholder:

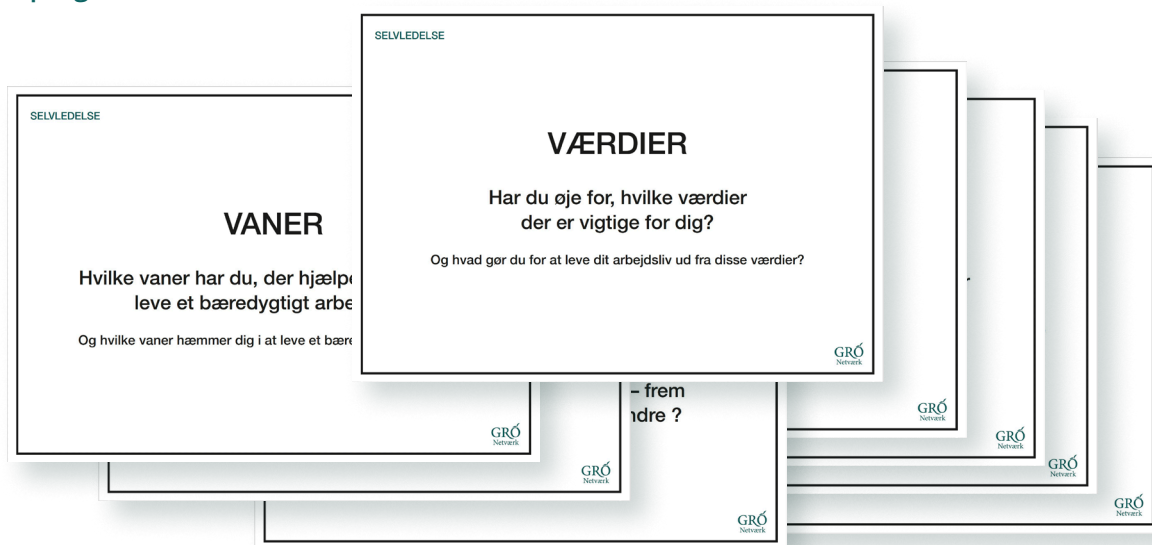
- **1 arbejdslevsprisme**, hvor den valgte kategori er fremhævet
- **10 dialogkort**:
 - **2 opstartskort**, der benyttes til at rammesætte den kategori, I skal snakke om i GRO Netværket den pågældende dag
 - **8 spørgsmålskort**, der benyttes til at skabe dialog mellem deltagerne i løbet af mødet

Opstartskort



2 af de 10 dialogkort er opstartskort. Dem skal du bruge til at rammesætte dialogerne.

Spørgsmålskort



8 af de 10 dialogkort er spørgsmålskort. Dem skal du bruge til at skabe dialog mellem deltagerne i GRO Netværket

SÅDAN BRUGER DU GRO VÆRKTØJET

ARBEJDSLIVSPRISMEN

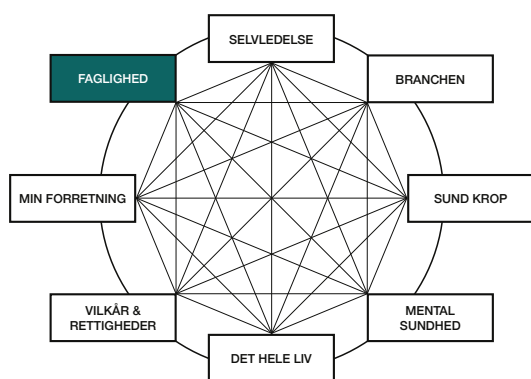
Arbejdslivsprismen bruges til at sikre, at deltagerne kan se deres arbejdsliv i et helikopter-perspektiv. I en travl hverdag kan det være komplekst at se sit arbejdsliv ovenfra og få øje på, hvordan forskellige områder påvirker hinanden. Det kan arbejdslivsprismen hjælpe med.

Tag arbejdslivsprismen i brug

Du skal bruge arbejdslivsprismen på alle netværksmøder for at skabe helhed for deltagerne. Den skal hele tiden være synlig, og du skal henvise til den, når deltagerne har brug for at få overblik. Generelt er det en god ide, at:

- Printe arbejdslivsprismen ud og tage den med til alle møderne
- Referere til den, når du rammesætter den kategori, I skal snakke om på dagens møde
- Have den liggende på bordet eller gulvet, når I bruger dialogkortene, så deltagerne kan se den





NB! Når du printer et af de 8 sæt med dialogkort, fx kategorien Faglighed, er der altid en arbejdslivsprisme, hvor kategorien er fremhævet.

DIALOGKORTENE

Dialogkortene bruger du til at skabe videndeling og refleksion mellem deltagerne i netværket. I den hvert møde skal du beslutte, hvilken kategori I skal tale om, og printe de dialogkort ud, der passer til kategorien. Du kan benytte dialogkortene på flere måder, men overordnet skal du altid igennem tre trin.



Trin 1: INTRO

De 2 opstartskort læses op for alle, så den kategori, I skal arbejde med på dagens møde, bliver rammesat. Det kan enten være dig, der læser kortene, eller en af deltagerne. Rækkefølgen på de 2 kort er underordnet.

Trin 2: DIALOG

De 8 spørgsmålskort til dagens kategori lægges ud på et bord eller gulvet alt afhængig af hvilken dialogproces, du vil benytte. (Læs mere i afsnittet: Skab meningsfulde dialoger)

Trin 3: AFSLUT

Alle deltagere vælger til sidst, hvilket spørgsmålskort i dagens kategori de vil arbejde med indtil næste gang. Deltagerne deler deres valg med hinanden og forklarer så konkret som muligt, hvad de har tænkt sig at gøre indtil næste gang.

3 KONKRETE MÅDER AT BRUGE DIALOGKORTENE PÅ

1. METODE: 'FOD PÅ KORT'

TRIN 1: INTRO

En af deltagerne læser de 2 opstartskort op.

TRIN 2: DIALOG

De 8 spørgsmålskort i kategorien lægges ud på gulvet med spørgsmålene opad. Deltagerne læser hver især spørgsmålene og placerer en fod på det spørgsmålskort, de helst vil tale om. NB! Flere må gerne vælge det samme kort. Deltagerne fortæller efter tur, hvorfor de valgte lige præcis det spørgsmålskort. Vælg det spørgsmålskort, som flest deltagere har valgt og skab en dialog, hvor alle kommer til orde.

NB! Husk at arbejdslivsprismen skal være synlig, så I undervejs kan referere til andre kategorier i arbejdslivsprismen.

TRIN 3: AFSLUT

Deltagerne vælger hver især et spørgsmålskort, de vil have fokus på indtil næste gang. De deler deres valg med hinanden.



2. METODE: 'MIT KORT'

TRIN 1: INTRO

Læs selv de 2 opstartskort op for deltagerne.

TRIN 2: DIALOG

De 8 spørgsmålskort i kategorien lægges ud på gulvet med spørgsmålene nedad. Deltagerne vælger et spørgsmålskort hver. NB! Flere kan ikke vælge det samme. Deltagerne læser efter tur 'deres' spørgsmålskort op for de andre og besvarer selv spørgsmålet. De andre deltagere spørger nysgerrigt ind.

NB! Husk at arbejdslivsprismen skal være synlig, så I undervejs kan referere til andre kategorier i arbejdslivsprismen.

TRIN 3: AFSLUT

Deltagerne vælger hver især et spørgsmålskort, de vil have fokus på indtil næste gang. De deler deres valg med hinanden.

3. METODE ' HELE VEJEN RUNDT'

TRIN 1: INTRO

En af deltagerne læser de 2 opstartskort op, og de 8 spørgsmålskort lægges i en rundkreds på gulvet med spørgsmålene opad, så alle kan se dem.

TRIN 2: DIALOG

Du vælger, hvilket spørgsmålskort deltagerne skal starte med at tale om. Du læser kortet op og sætter en dialog i gang for at sikre, at alle bliver hørt lige meget. Du fortsætter med denne tilgang, indtil alle spørgsmålskort er brugt.

NB! Husk at arbejdslivsprismen skal være synlig, så I undervejs kan referere til andre kategorier i arbejdslivsprismen.

TRIN 3: AFSLUT

Deltagerne vælger hver især et spørgsmålskort, de vil have fokus på indtil næste gang. Du tager en runde, hvor du spørger ind til, hvad de konkret vil gøre indtil næste gang.

SKAB MENINGSFULDE DIALOGER

Når du driver et GRO Netværk, skal du skabe rammerne for meningsfulde dialoger mellem deltagerne. En forudsætning er, at du kan skabe et trygt rum i gruppen – det man også kalder psykologisk tryghed. Det handler om, at deltagerne skal turde tale om fejl, tvivle, stille spørgsmål, være uenige og lufte nye idéer.

Det er derfor en god idé at introducere nogle spilleregler i netværksgruppen, som I kan vende tilbage til undervejs.

SPILLEREGLER, DER ER GODE AT BENYTTÉ:

- Vi har fortrolighed – samtalerne bliver i rummet
- Vi deler alle med hinanden – alle bidrager med refleksioner og løsninger
- Vi stiller nysgerrige spørgsmål
- Vi undgår at vurdere hinanden

3 TYPER AF SPØRGSMÅL

For at sikre at deltagerne får gode og meningsfulde samtaler med hinanden, kan du stille spørgsmål, der hjælper til at:

- 1) uddybe deltagernes oplevelser og synspunkter
- 2) bidrage til hinandens fortællinger
- 3) træffe beslutninger om konkrete handlinger til næste gang

Til det kan du benytte spørgsmål fra de tre spørgsmålstyper:

- De uddybende spørgsmål
- De brobyggende spørgsmål
- De afklarende spørgsmål



UDDYBENDE SPØRGSMÅL

Når en deltager svarer på et spørgsmål på et af dialogkortene, er det godt for processen, hvis svaret er konkret og detaljeret. Hvis du synes, at svaret er lidt kortfattet eller for overordnet, kan du hjælpe ved at stille uddybende spørgsmål:

- "Prøv at sige lidt mere om det ..."
- "Hvad har du ellers prøvet at gøre, når du støder på det?"
- "Hvis jeg var en flue på væggen, hvad ville jeg så lægge mærke til i din måde at tackle det på?"

BROBYGGENDE SPØRGSMÅL

Det er vigtigt, at deltagerne bidrager til hinandens oplevelser, når den første deltager har svaret på dialogkortet. Her handler det om at bygge bro mellem deltageres forskellige oplevelser med særligt fokus på de gode greb, som andre kan benytte sig af. Brobyggende spørgsmål skal bruges til at invitere hele gruppen ind i samtalen:

- "Kan I andre genkende det?"
- "Hvad gør I andre i sådan en situation?"
- "Hvilke tips og tricks kan I dele med hinanden?"

AFKLARENDE SPØRGSMÅL

Hvert netværksmøde slutter af med, at alle deltagerne beslutter, hvad de hver især gerne vil arbejde med til næste gang. Her kan det være hjælpsomt, hvis du som procesleder stiller afklarende spørgsmål til deltagerne:

- "Hvilke af de ting du har hørt, vil du gerne afprøve indtil næste gang?"
- "Hvornår skal du have prøvet noget af, inden vi ses næste gang?"
- "Hvem kan hjælpe dig med at holde fast indtil næste gang?"

SÅDAN DESIGNER DU ET GRO NETVÆRKS MØDE

Hvert møde kan deles op i to dele med en pause imellem.



DEL 1

- **Tjek ind (10 min.):** Du byder velkommen, viser agenda og spilleregler og laver en fælles øvelse for at være til stede i rummet. Det kan fx være en fælles vejtrækningsøvelse.
- **Siden sidst (20 min.):** Deltagerne fortæller hver især, hvad de har arbejdet med og haft fokus på siden sidst, og hvilke erfaringer og refleksioner de har gjort sig.
- **Intro til dagens kategori (10 min.):** De 2 opstartskort til dagens kategori læses op. I snakker om kategorien ud fra arbejdslivsprismen og sammenhængen med de andre kategorier.

DEL 2

- **Dialog om dagens kategori (50 min.):** De 8 spørgsmålskort, der hører til dagens kategori, lægges ud, og du faciliterer en god dialog mellem deltagerne.
- **Til næste gang (10 min.):** Alle beslutter, hvilket af de 8 spørgsmål, de vil arbejde med indtil næste møde. Deltagerne deler deres beslutninger med hinanden.
- **Tjek ud (10 min.):** Du siger tak for i dag, og alle gør sig mentalt klar til at forlade rummet. Evt. med en fælles vejtrækningsøvelse.



FØRSTE OG SIDSTE MØDE

FØRSTE MØDE

På første møde i GRO Netværket har du naturligvis ikke punktet 'siden sidst' med. Det byttes ud med punktet 'præsentation', hvor alle præsenterer sig selv. Du kan evt. sætte en øvelse i gang, hvor hver især noterer på en post-it:

Hvilke spørgsmål vil du gerne have svar på i vores GRO Netværk?



SIDSTE MØDE

På sidste møde i GRO Netværket udskifter du punktet 'Tjek ud' med punktet 'Opsamling'. Her afsluttes GRO Netværket, og du kan gøre øvelsen fra første møde færdig ved at gennemgå de post-its, der blev skrevet på første møde.

Spørgsmålet lyder nu: *Fik vi svar på de spørgsmål, vi havde, da vi gik i gang?*



TIPS & TRICKS TIL DIG SOM PROCESLEDER

INDEN MØDET

- Overvej om du skal købe forplejning, evt. kaffe og kage
- Kom i god tid før mødet for at gøre rummet klar
- Husk at medbringe dialogkort og arbejdslivsprismen

PÅ MØDET

- Ved hvert møde kan I starte med at opsummere jeres spilleregler
- Hold styr på tiden, så I når det hele
- Vær ikke bange for kærligt at afbryde, hvis en deltager holder enetale – byd de andre ind!

EFTER MØDET

- Skriv en mail til deltagerne inden I mødes næste gang. På den måde husker I alle møderne i en travl hverdag!

Vi håber, at denne vejledning har givet dig mod på at etablere et GRO Netværk.
Husk at al erfaring kommer ved afprøvning ... så kast dig ud i det!

De bedste hilsner



Aron – Center for bæredygtigt arbejdsliv

Du kan læse mere om GRO Netværk på www.cfba.dk/GRO