

Medarbejderes værktøjer til 55+ samtalerne

Forberedelsesmateriale og vejledning til, hvordan du kan forberede dig som medarbejder til samtalen, fremgangsmåde til selve samtalen samt vejledning til opfølgning.



I dette forberedelsesmateriale finder du både en vejledning til, hvordan du kan forberede dig til samtalen og fremgangsmåden for selve samtalen.



Vejledning

Sammen med din leder skal du beslutte, om I skal have en særskilt 55+ samtale, eller om enkelte af temaerne fra det medfølgende samtaleværktøj skal indgå som del i din MUS. Du kan desuden sammen med din leder beslutte, om I udvælger flere eller enkelte temaer eller det korte format til samtalen.

I forbindelse med dette materiale er der lavet videoer og podcasts, som hjælper dig med spørgsmålene og med at komme i gang med overvejelserne.

Dem finder du på 55plus.ku.dk



Inden samtalen

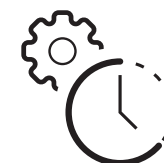


Inden samtalen

Dette værktøj er en støtte til dig, som er 55+ og er blevet tilbudt en 55+ samtale med din leder. Det giver dig mulighed for at få indflydelse på dit fremtidige arbejde, bl.a. ved at tale om dine ønsker til udvikling samt til fleksibilitet.

Målet med dette værktøj er at give de bedste betingelser for samtalen. Både du og din leder får hver jeres vejledning forud for samtalen med opmærksomhedspunkter og spørgsmål til refleksion.

Vi ved fra vores forskning, at langt de fleste ledere ikke indkalder til denne samtale, fordi de gerne vil af med dig. Det forholder sig oftest omvendt. De vil gerne tale med dig om, hvordan de kan skabe rammerne for lange arbejdsliv.



Inden samtalen - fortsat

Som medarbejder kan du nogle gange få flere ting igennem end du tror, og derfor er denne dialog med din leder vigtig.

Som forberedelse til 55+ samtalen foreslår vi, at du taler med dine nærmeste om, hvordan du ser de næste år af dit arbejdsliv. Det kunne for eksempel være med dine kolleger. Det kan både handle om, hvornår du vil på pension, men også hvordan du vil udvikle dig, og hvad du ønsker af opgaver og fleksibilitet på din arbejdsplads.



Tænk gerne over nedenstående forinden samtalen:

Er timingen for denne samtale rigtig for dig? Ellers snak med din leder om, hvornår det er et passende tidspunkt.

Hvad håber jeg at få ud af samtalen?

Hvad skal der til for, at jeg oplever samtalen som god?

Hvor og hvordan har du lyst til at tage samtalen (mødes på kontoret, gå en tur)?



Hvor lang tid tænker jeg, at jeg vil stille mine kompetencer til rådighed, før jeg går på pension?

Hvordan ser jeg, at jobbet vil udvikle sig i denne periode?

Hvad vil det betyde for mig?

Hvad har jeg brug for, for at jeg og min arbejdsplads fortsat oplever samarbejdet som attraktivt i denne tid i forhold til:

- Uddannelse?*
- Kollegaskab?*
- Justeringer af krav/tid?*
- Hvordan jeg bliver ledet?*

Hvad kunne påvirke det tidspunkt, hvor jeg planlægger at stoppe?

Hvordan kan jeg – inden jeg stopper – hjælpe med at sikre, at det jeg står for, kan leve videre på arbejdspladsen?

Er der noget, jeg ønsker, at min arbejdsplads allerede nu kan gøre for at lette min overgang til pension, når tiden kommer?

Skriv svarene ned og tag det med til 55+samtaalen. Overvej ogsaa, hvad du har lyst til at dele, og hvad du ikke har lyst til at dele med din leder.



Fremgangsmåde for samtalen



Samtalen er bygget op omkring fem overordede temaer. Både du og din leder kan hver især vælge en eller flere temaer, I gerne vil drøfte under samtalen. Fortæl gerne din leder forinden samtalen, hvilke af temaerne du ønsker at komme ind på til samtalen.



Rammer indeholder det, der har med tilrettelæggelse af arbejdet at gøre. Det handler både om, hvor længe du forestiller sig at være på arbejdsmarkedet, men også om fleksibilitet i arbejdslivet (arbejdstid, fridage og ferier).



Opgaver handler om mængden af arbejde og sammensætningen af opgaver i arbejdet samt den rolle du ønsker dig på arbejdspladsen fremadrettet.



Relationer handler om de faglige og sociale fællesskaber i virksomheden. Det inkluderer også fællesskaberne på tværs af funktioner og generationer.



Faglig og personlig udvikling handler om kompetenceudvikling. Det giver dig mulighed for at dykke ned i dine ønsker for udvikling men også anvendelse af din erfaring og dine kompetencer.



Pensionsovervejelser er til dig, der har gjort dig overvejelser om pension, eller som så småt begynder at gøre dig nogle tanker. Målet er at drøfte gode pensionsovergange, men også hvordan viden og kompetencer kan leve videre på arbejdspladsen. Nogle vil først have lyst til at tale om dette kort inden pension, men det kan være en god ide at komme i gang med snakken i god tid.



Der er desuden lavet et separat tema der hedder ***kort format***. Målet med dette er at give dig og din leder mulighed for at komme omkring alle temaerne på kort tid.



Opfølgning på samtale d. / - 20

Rammer

a. Hvem skal undersøge hvad?

b. Hvornår skal der følges op?

Opgaver

a. Hvem skal undersøge hvad?

b. Hvornår skal der følges op?

Relationer

a. Hvem skal undersøge hvad?

b. Hvornår skal der følges op?



Opfølgning på samtale d. / - 20

Faglig og personlig udvikling

a. Hvem skal undersøge hvad?

b. Hvornår skal der følges op?

**Pensions-
overvejelser**

a. Hvem skal undersøge hvad?

b. Hvornår skal der følges op?





KØBENHAVNS UNIVERSITET
SAXO INSTITUTTET
CENTER FOR HUMANISTISK SUNDHEDSFORSKNING