

# Samarbejde uden modstand – et møde med aikido

Workshop 122 på AM2011

Helene Eriksen, [her@teamarbejdsliv.dk](mailto:her@teamarbejdsliv.dk) og Inger-Marie Wiegman,  
[imw@teamarbejdsliv.dk](mailto:imw@teamarbejdsliv.dk)



# MÆRK FORSKELLEN



## Hvad er aikido?

- En japansk kampkunst
- En måde at se verden på...

# MÆRK FORSKELLEN



## Hvad gør vi, når vi møder modstand?

- Kamp eller flugt/overgivelse

# MÆRK FORSKELLEN



## Kamp/flugt fører til:

- Vinder/taber-tankegang
- Mere modstand (aktiv/passiv)
- Ubehag og stress

# MÆRK FORSKELLEN



## Alternativ til kamp/flugt

- At acceptere
- At møde
- At ændre fokus

# MÆRK FORSKELLEN



**Find situationer, hvor  
I møder modstand i  
jeres arbejdsmiljøarbejde**

## KONTAKT

- For nærmere oplysninger om workshop, kursusforløb eller andet, kontakt:

Helene Eriksen

Tlf. 51 54 95 61

[her@teamarbejdsliv.dk](mailto:her@teamarbejdsliv.dk)

- Eller

Inger-Marie Wiegman

Tlf. 29 84 01 64

[imw@teamarbejdsliv.dk](mailto:imw@teamarbejdsliv.dk)

- Eller besøg

[www.teamarbejdsliv.dk](http://www.teamarbejdsliv.dk)

