

Indsæt kommunenavn og kommunelego

Materiale til **Seniorsamtalen**

Til medarbejdere

Indholdsfortegnelse

Introduktion

Hvornår er man senior? 4

Forberedelse til samtalen

Sådan forbereder du dig bedst til samtalen 6

Emner, der kan dækkes til samtalen 7-10

Selve samtalen

Skabelon til samtalen 12-14

Introduktion

Seniorarbejdsliv og seniortiltag kan byde på mange muligheder. Men hvornår er man senior og hvad kan man indgå af aftaler?

Mange har interesse i at forsætte med at arbejde, selv om de egentlig godt kan trække sig tilbage. Det kan være de gode kolleger eller de faglige opgaver, som fortsætter med at være spændende. Derfor er det en god idé, at du taler om dine behov og ønsker for dit fremtidige arbejdsliv med din leder.

Det er forskelligt for os alle, hvornår det giver mening at overveje vores sidste år på arbejdsmarkedet. Selv om du måske ikke oplever at være senior, vil du alligevel kunne have glæde af at indgå i en dialog med din leder i god tid.

Det kan være svært at tale om sin alder med sin leder. Især hvis du føler, at du har behov for nye eller andre rammer på din arbejdsplads.

Seniorpartnerskabet har derfor udviklet denne Seniorsamtalskabelon, som kan klæde dig og din leder på til at tale sammen om seniorarbejdsliv. Seniorsamtalen tilbydes alle i **(indsæt kommune, afdeling, andet)** når de er fyldt **(indsæt år)**.

Husk: Denne skabelon er til inspiration, og I kan benytte hele indholdet, som det står her, eller I kan plukke de elementer, som I synes er mest brugbare for lige netop jer.



Hvis mit helbred er godt, og mine arbejdsforhold er gode, så vil jeg fortsætte længe, også ud over de 67 år,
- Sygeplejerske Essy Basseri

Forberedelse til samtalen



**Se filmen:
Gode råd til samtalen**

Sådan forbereder du dig bedst til samtalen

Inden du har en seniorsamtale, bør du tænke over dit fremtidige arbejdsliv. På den næste side vil du få et par konkrete forberedelsesspørgsmål, som du kan besvare sammen med din leder.

Når du har orienteret dig i spørgsmålene, har du mulighed for at læse i Inspirationskataloget og se, hvad andre som dig har haft af ønsker og hvilke aftaler, de har lavet med deres ledere. Det kan være god inspiration for dig og din leder.

Det er vigtigt at forberede samtalen godt, da der kan være emner der ikke er lette at tale om og som kræver mod og tillid fra både dig og din leder. I videoen kan du se Christian Thaarup fra Aarhus kommune fortælle om, hvordan han forbereder sig til sin seniorsamtale.

Har du spørgsmål til Rammeaftale om seniorpolitik eller andet som måske ligger udenfor din leders ansvarsområde, kan du læse mere i Inspirationskataloget på side 27.



Emner, der kan dækkes til samtalen

Arbejdsopgaver

Hvordan oplever du din mængde af arbejdsopgaver er?

Er der arbejdsopgaver, som motiverer dig og giver dig god energi?

Er der arbejdsopgaver, som omvendt ikke motiverer dig?

Er der ansvarsområder, som du godt kunne tænke dig at få/afgive?

Hvilke ønsker har du til din faglige udvikling?

Er der andre stillinger eller opgaver på din arbejdsplads eller i **(kommunenavn)**, som du synes kunne være spændende at prøve?

Andet?

"Det har givet mig ny motivation og ro
at mindske menneskekontakten"
- Helle, tidligere pædagog

Helle skiftede efter 30 år som pædagog
til at arbejde i køkkenet på Hjemdal
plejehjem.



Emner, der kan dækkes til samtalen

Balancen mellem arbejde og privatliv

Oplever du at have en god balance mellem dit arbejde og privatliv?

Er der noget, som kan gøre balancen bedre?

Føler du, at du kan lægge arbejdet fra dig, når du får fri?

Andet?

"Det giver mig mere energi, at jeg har mere tid med familien"

- Henrik, It-medarbejder



Henrik fik ændret sine arbejdstider, så han fast kunne hente børnebørnene en dag om ugen.



Emner, der kan dækkes til samtalen

Mental og fysisk trivsel

Hvordan oplever du samarbejdet med dine kollegaer?

Hvordan oplever du samarbejdet med din(e) leder(e)?

Hvordan trives du med tilrettelæggelsen af dine opgaver? Både de stillesiddende og fysisk krævende opgaver?

Er der arbejdsopgaver, der kan tilrettelægges anderledes eller tilbydes nye hjælpemidler til, som gør det lettere at løse kerneopgaven?

Andet?

"Det har givet mig mere overskud og fysisk energi til at kunne klare mine kerneopgaver"

- Marianne, sosu-assistent

Marianne fik en elcykel og en ny rute med færre kilometer mellem borgerne.

Emner, der kan dækkes til samtalen

Fremtid

Hvad skal der til, for at du vil fortsætte på arbejdsmarkedet i 2, 4, 6, 8 år?

Hvordan vil du gerne have dine næste år i kommunen skal se ud for dig?

Oplever du at have lyst til at få mere/mindre ansvar i din hverdag?

Ønsker du flere/færre fysiske opgaver?

Oplever du at savne teknologiske løsninger, der kan bidrage til en bedre arbejdsdag?

Har du ønsker til eller oplever du behov for kompetenceudvikling?

”Det er motiverende at jeg har plads til at drøfte mit seniorarbejdsliv og faglige udvikling med min leder.”

- Lars, køkkenassistent



Lars har i en alder 65 af indgået en senioraftale med sin nærmeste leder

Selve samtalen

Samtaleskabelon






De næste to sider udfylder du sammen med din leder til samtalen på baggrund af de tanker, du har gjort dig forud for samtalen.

Har du spørgsmål til rammeaftale om seniorpolitik eller andet som måske ligger udenfor din leders ansvarsområde, kan du læse mere i Inspirationskataloget på side 27.

Samtaleskabelon

Nutid

Til drøftelsen af disse emner har I mulighed for at tage udgangspunkt i de refleksionsspørgsmål, som du forud for samtalen har modtaget.

 Arbejdsopgaver	 Mental og fysisk trivsel
 Balance mellem privatliv og arbejde	 Fremtid
	 Andet

Side 13

Samtaleskabelon

Handleplan

HER OG NU Ønsker, målsætninger og aftaler der skal igangsættes nu	OM 1 ÅR Ønsker, målsætninger og aftaler	I det længere perspektiv Ønsker
OPFØLGNING	OPFØLGNING	

Side 14

Nutid

Til drøftelsen af disse emner har I mulighed for at tage udgangspunkt i de refleksionsspørgsmål, som du forud for samtalen har modtaget.



Arbejdsopgaver



Mental og fysisk trivsel



Balance mellem privatliv og arbejde



Fremtid



Andet

Handleplan

HER OG NU

Ønsker, målsætninger og
aftaler der skal igangsættes
nu

OPFØLGNING

OM 1 ÅR

Ønsker, målsætninger og
aftaler

OPFØLGNING

I det længere perspektiv

Ønsker