

Juni 2025

# GODT I GANG NYHEDSBREV



**Konflikter og samarbejdsudfordringer fylder på mange arbejdspladser. Hos Godt I Gang er vi optaget af, hvordan vi kan forstå og håndtere dem - så de bliver en vej til udvikling frem for en stopklods i samarbejdet.**

## Konflikter på arbejdspladsen

Konflikter og uenigheder er en uundgåelig del af det at arbejde sammen. Det kan være små irritationer eller større diskussioner om, hvordan opgaver skal løses. Det er helt normalt – og faktisk kan det være en styrke. Konflikter kan, når de håndteres rigtigt, føre til læring, forandring og bedre samarbejde.

Hvad er konflikter? Konflikter er uoverensstemmelser, der indebærer spændinger i og mellem mennesker. Uoverensstemmelser henviser til selve sagen – det, vi er uenige om, mens spændinger handler om relationen – hvordan uenigheden påvirker vores samarbejde og forhold til hinanden. Det handler altså både om hvad vi er uenige om (sagen), og hvordan det påvirker vores forhold (relationen).

## At håndtere konflikter med nye øjne

Mange af os forbinder konflikter med noget negativt - ubehag, uvenskab, svære følelser og måske endda nederlag. Vi har lært at se dem som forstyrrende og uønskede – noget, der helst skal undgås. Derfor vælger vi ofte enten at undvige eller gå til modangreb, når vi føler os kritiseret, afvist eller truet. Disse reaktioner er naturlige, men de skaber ofte afstand og lukker muligheden for kontakt og dialog.

Når vi taler om konflikter, er det let at tænke i rigtigt og forkert, vindere og tabere. Traditionelt har man haft tendens til at se konflikter som en slags forhandling, hvor én har ret og én tager fejl, og hvor en udenforstående må afgøre sagen.

I et mere nutidigt syn ses konflikter som en del af livet – de er hverken gode eller dårlige i sig selv. Det er måden, vi møder dem på, der afgør, om de bliver konstruktive eller destruktive. Fokus flyttes her fra at finde en løsning på problemet til at forstå, tage ansvar, skabe rum for dialog og finde en vej videre. Denne tilgang til konflikthåndtering bygger på en tillid til, at parterne selv ved, hvad der er bedst for dem, og på en grundlæggende accept af, at vi ser verden forskelligt. Konflikter er ikke noget, vi skal undgå, men noget vi kan lære af.

## Paradigmer

### Traditionelt syn

- Konflikter er forstyrrende
- Én objektiv sandhed
- Fokus på resultat/aftale
- Vinder/tabere
- En udenforstående kan afgøre konflikten

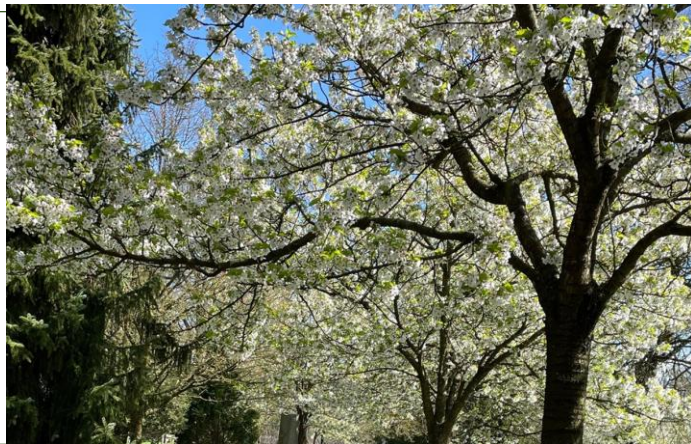
### Nyt syn

- Konflikter er et livsvilkår
- Flere sandheder
- Fokus på proces og relation
- Hensyn til begge parter
- Fælles ansvar at løse konflikten

---

I Godt i Gang ønsker vi at støtte og hjælpe – både når hverdagen glider, og når samarbejdet støder på udfordringer.

Derfor tilbyder vi sparring og støtte til håndtering af konflikter og relationelle udfordringer. Vi tror på, at åbenhed, dialog og nysgerrighed skaber de bedste forudsætninger for trivsel, udvikling og godt samarbejde – også når det er svært. Kontakt os, hvis I har brug for hjælp til at styrke samarbejdet.



## Mød os på Broen

Vi er nu på forsiden af Broen, så det er blevet nemmere at finde os. Som noget nyt kan du nu også finde en oversigt over teamet bag Godt i Gang på Broen.

☎ 20 52 49 15

✉ [godtigang@randers.dk](mailto:godtigang@randers.dk)

## Byder fremtiden på temadage, fyraftensmøder eller andre arrangementer? Tænk os meget gerne ind!

Står jeres arbejdsplads over for nogle fællesdage i løbet af efteråret eller vinteren, er I meget velkomne til at tænke os ind. Vi tager rigtig gerne ud og afholder workshops, der er tilpasset netop de forhold, der er til stede på jeres arbejdsplads. Emner kunne for eksempel være psykologisk tryghed, høje følelsesmæssige krav, værdier eller noget helt andet. Vi kommer meget gerne ud til et møde, hvor vi kan drøfte, hvad der er mest relevant i jeres kontekst.

### INDSATSER I GODT I GANG

Når man som leder og medarbejder i samarbejde vurderer, at man kunne have gavn af et forløb ved f.eks. en psykolog, coach, smerteforløb eller en ergonomisk indsats ved en fysioterapeut, kan man kontakte Godt i Gang og få en uforpligtende visitationssamtale med en psykolog.

Derudover er man som leder altid velkommen til at kontakte os for sparring eller ved ønske om andre indsatser, f.eks. mere teamfokuserede indsatser.

Du kan læse mere om Godt i Gang og vores forskellige indsatser på <https://broen.randers.dk/personale/arbejdsmiljoe/godt-i-gang/>.

Hvis du har brug for yderligere hjælp, er du velkommen til at sige til!