

# Understanding and supporting student well-being as a teacher – How to integrate wellbeing in teaching using tools to improve collaboration capabilities

Pernille Steen Pedersen, Assistant Professor, CBS  
<https://wellbeinglab.cbs.dk>

# To see better

*"I believe that in the future, we must educate the players to analyze quicker what is happening around them. First is to see better and to be capable of analyze, what you see and next, make the right decisions and execute it well. To me education is education of the judgement".*

(Arsène Wenger, tidl. træner for Arsenal FC i: Freddie Ljungberg - Unseen)

*Jeg står i en sø af usikkerhed". Det mærkelige er, at vi alle sammen er studerende, vi er alle i samme båd, og alligevel er der ikke nogen der snakker om det. Man føler, at alle andre har regnet det ud og har styr på det. Jeg tror, at det er rigtig vigtigt at man for åbnet op, og får brudt de her tabuer, og snakket om, at ude fra kan alting se så perfekt ud. Men indeni kæmper alle den samme kamp*

*- Studerende, CBS*

*Jeg tør i hvert fald ikke sige til andre hvis jeg synes at et fag er svært. Altså hvis jeg selv synes det er svært, så siger jeg jo ikke: Ej, jeg forstår det ikke, så sidder jeg jo bare med det selv, men hvorfor fanden snakkede vi så ikke sammen om det og prøvede at finde en løsning? Der er ikke nogen der tør ligesom melde ud, at de synes tingene er svære. Det tror jeg da helt sikker er fordi at man vil ikke fremstå dum. Altså man er jo bange for hvad de andre tænker.*

*- Studerende, CBS*

“

*Føler, alle kigger på mig  
Spekulerer på mig  
Og nu ka' jeg høre, ka' jeg høre–  
Ka' jeg høre alle deres tanker*

*”F‘ social Angst”; Tobias Rahim*

“

# FOPO: Fear Of People's Opinions

## Why

At tænke på hvad andre tænker er almenmenneskeligt, knyttet til behov for at tilhøre en flok.

Sociale medier og præstationssamfund har forstærket de negative effekter - studerende føler sig konstant i søgelyset af andres meninger.

## When

FOPO er forbundet med idealer om, hvordan studerende ønsker at fremstå i andres øjne.

Idealer og præstationsforventninger er ikke nye – men forholdet til ikke at opfylde idealerne har ændret sig, med større usikkerhed og selvbebrejdelse, når idealer ikke nås.

## Where

FOPO viser sig i undervisningslokalet, under eksamener og i gruppearbejde – her føler studerende sig presset til at præstere foran andre og bevise, at de er værdige til accept.

# Udpluk fra data - hvad er problemet med problemet gruppearbejde

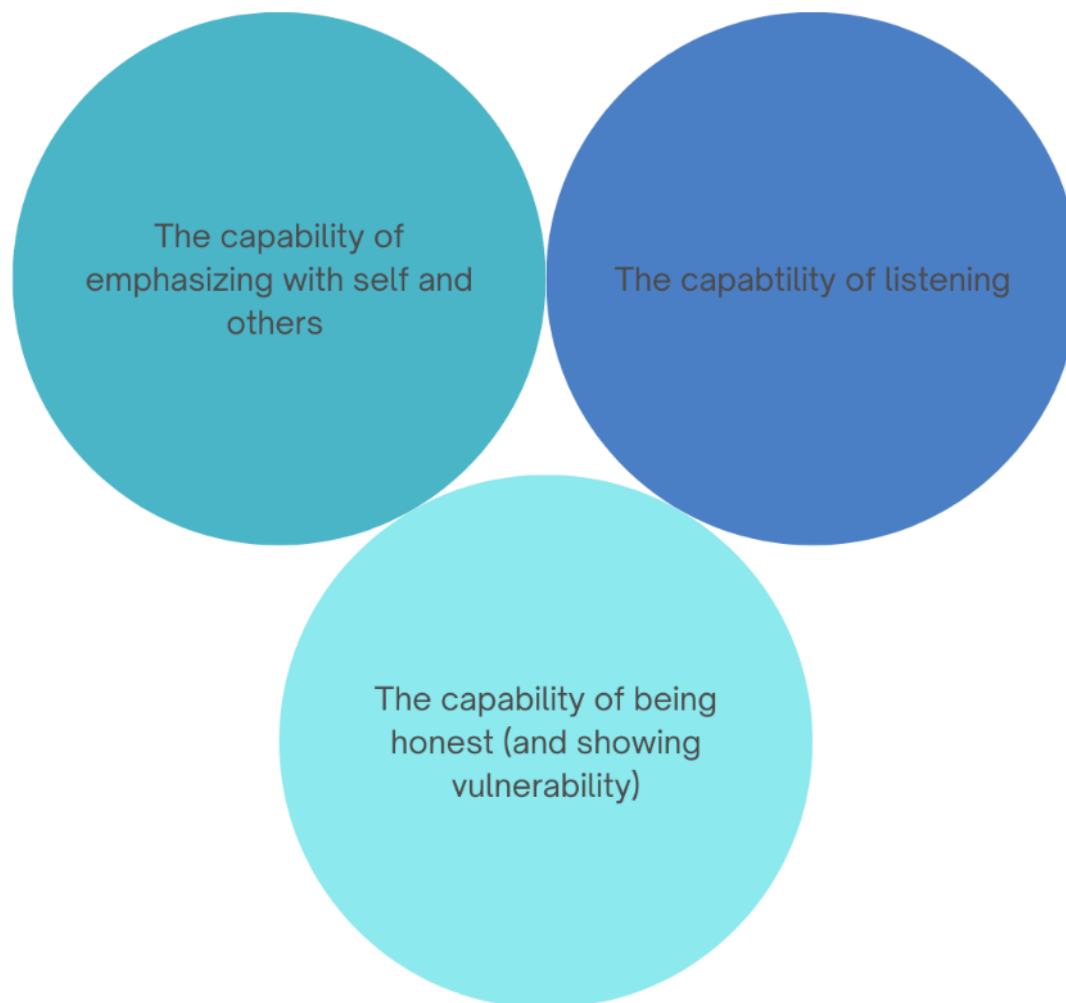
- At føle sig presset og utilstrækkelig, når man ikke føler, man er på niveau med i andre i ens gruppearbejde
- At bede om hjælp, når man er presset, man kan føle sig besværlig
- At skulle tage hensyn til hinanden og forskellige ambitionsniveauer i gruppearbejde
- At føle sig utilstrækkelig, hvis man ikke er godt nok forberedt eller laver lige så meget som sine studiekammerater i gruppearbejde

*Når man arbejder i grupper, så blotter man sig. Du er nødt til at vise, hvad jeg kan finde ud af, og hvad jeg ikke kan finde ud af. Og du skal give kritik. Det kan være svært i en gruppe at skjule, hvis der er nogle ting, du er usikker på. Og så har vi denne kultur, der fortæller os, at du skal være dygtig, og at du skal kunne det hele. Så det kan være svært at sige, at jeg ikke kan finde ud af det her.*

*Studerende, CBS*



# Trivsel som et spørgsmål om kompetencer og dømmekraft



# Aktiviteter: Podcast



**Podcast: Hvorfor faen taler vi ikke om det, tre CBS-studerende deler usikkerheder**

**Podcast: Why can group work be so stressful and what can we do? En CBS-studerende og en underviser deler erfaringer om gruppearbejde**

**Podcast: Kunsten at træde i karakter som menneske. Thure Lindhardt og Nicklas Sahl reflekterer over CBS-studerendes erfaringer ift at tvivle og være usikre**

**Podcast: Kunsten at forberede sig og gå til eksamen**

**Podcast: Forskelligheden bliver vores styrke- kunsten at samarbejde i en gruppe. Det elektroniske band Elsked**



# Lydklip: Gruppearbejdet



# Fra podcasten med drengbandet Elsked

*Felix: Vi bruger nogle gange det udtryk, at så får man nøglerne til noget. Så hvis Jonas har en kæmpe vision og den her video skal vi bare lave, og mig og Malthe måske er lidt udbrændt i det, og har brug for en breather, så kan vi give nøglerne til Jonas og sige, at vi kan sagtens forstå intentionen bag, men så bliver du også nødt til at lede den.*

*Jonas: Vi har sagt det fra starten, vi giver hinanden nøglerne til små micro-management eller små dele af Elsked-projektet, for hvis vi skal være totalt enige om alting og totalt ligeværdige i alle beslutninger, så kommer vi til at stå i stampe. Det jeg har lært ved at arbejde tæt sammen med andre er at give dem plads, og at de ikke skal forholde sig til alting. Men så kan jeg også forvente, at dem jeg arbejder sammen med, kræver det space, og at de italesætter, hvad de føler og kan forklare mig, hvorfor de også føler sådan*

*Malthe: Jeg har lært af dig Jonas, at pauserne stresser dig sindssyg meget, fordi der er en stilstand. Så jeg synes bare det er megaspændende at finde frem til det, fordi det forstod jeg ikke i starten*

# ”Hvad har du tænkt over efter at du har lyttet til podcasten”?

Lyt til podcasten i klassen – drøft i grupper:

- Kan du genkende det, der bliver talt om? Hvad kan du genkende?
- Hvordan kan dine medstuderende og din underviser understøtte, at du kan bede om hjælp. Hvad skal de IKKE gøre?

*”Jeg ville godt have hørt podcasten dengang jeg startede på CBS, første gang jeg stiftede bekendtskab med begrebet 'studiegrupper'! Det er helt vildt værdifuldt både at få afmystificeret gruppearbejde og samtidig tilføje små kneb som man kan bruge, for at imødekomme eventuelle problemstillinger”*

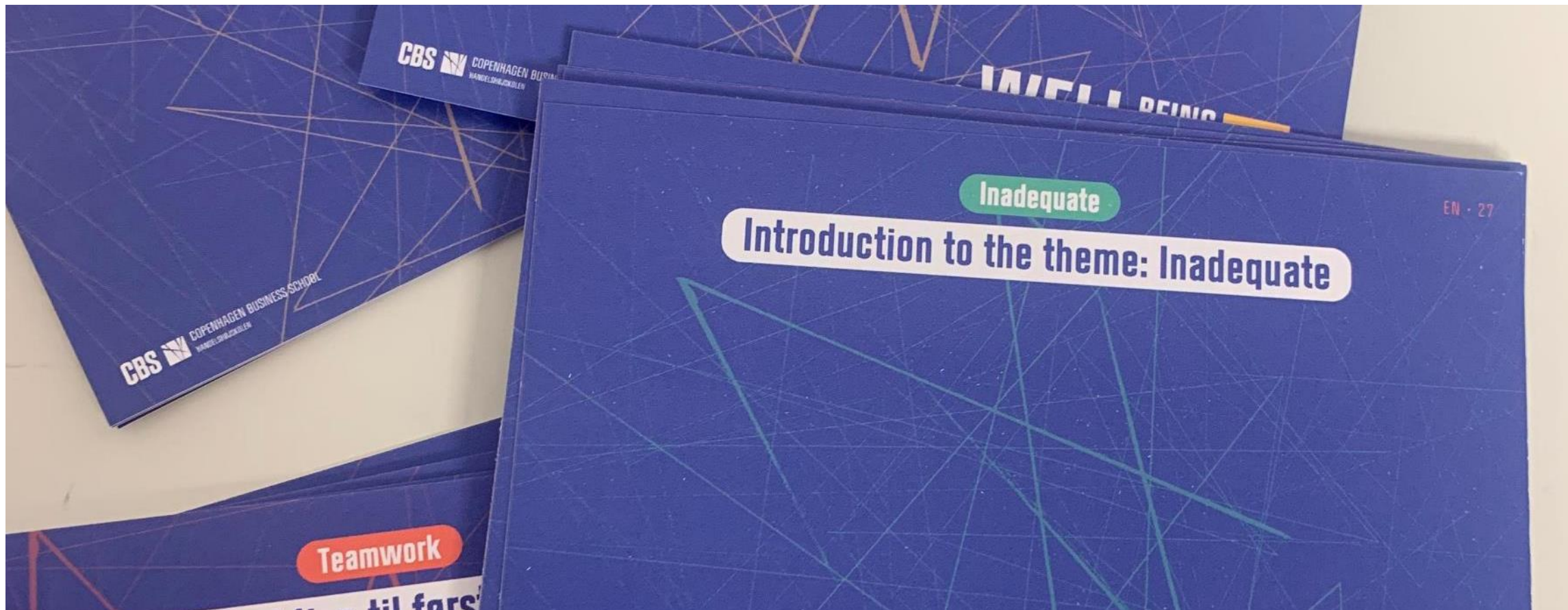
*(Studerende efter at have lyttet til podcast)*

*Du er ikke bedre end det svageste led i gruppen - mega nice og vigtig pointe. Er man er klogere end andre i gruppen, har man en kæmpe opgave i at gøre de andre gode, og finde et fælles sted at stå. Forstå de typer, man er i gruppe med, og forstå deres input, og hvor de kommer fra, selvom man ikke selv finder dem relevante.*

*De andre kommer med deres input, fordi de synes de giver mening. Det er en gruppes vigtigste opgave at forstå og være interesseret i at forstå hinandens måde at tænke på. At forstå andre kræver meget af en selv.*

*Studerende, CBS*

# Aktivitet: Dialogkort <https://wellbeinglab.cbs.dk/dialogue-cards/>



# AKTIVITET: DIALOGKORT



# Tilbagemeldinger fra studerende, der har testet kortene

- Det er fedt at vide, at man ikke er den eneste og at det er svært for alle engang imellem
- Det fik dig til at reflektere og gav stof til eftertanke, og man følte sig mere normal, når man hørte andre havde det på samme måde. For eksempel sagde jeg, at jeg nogle gange har svært ved at spørge om hjælp, fordi jeg ikke ville virke dum, og overraskende nok har de andre i gruppen også nogle gange følt dette
- Jeg lærte noget nyt om mine kammerater, der har gjort, at jeg bedre kan hjælpe dem frem over. Jeg fandt også noget tryghed i at have snakket med dem om, at det kan være svært og hårdt at studere. Man lærte også sig selv at kende, når man skulle tænke over, hvordan man har det, og hvordan man vil reagere



### For students

Do you want to use our tools in your group?



### For teachers

Do you want to use our tools for your class?



### For interested

Are you interested in CBS' strategy or the research in general?

