

# Strategier för välmående för dig som jobbar hemma

**Previa**  
A Falck Group Company

# Friska organisationer ger friska medarbetare



Privata förutsättningar och personliga resurser





**Andas**



# Motion - avgörande för din hälsa

20 min promenad kommer du långt på

- ✓ En kropp som står emot sjukdom
- ✓ Koncentration och minne förbättras
- ✓ En kropp som klarar att arbeta
- ✓ En kropp som orkar att vara ledig
- ✓ En kropp som blir stresståligare
- ✓ En kropp som sover och återhämtar sig





## 5 tips för att stärka kroppen

1. Starta och avsluta dagen med en promenad – eller ta en runda på lunchen
2. Ta korta pauser med rörelse
3. Ta en promenad när du har telefonmöte (walk and talk)
4. Variera arbetspositioner
5. Stretcha efter mycket stillasittande

# Struktur

A close-up photograph of a person's hands writing in a spiral notebook with an orange pencil. The scene is set on a white desk. In the background, there are several books standing upright, a white ceramic cup on a wooden coaster, and a smartphone lying on the desk. The lighting is soft and natural, creating a calm and focused atmosphere.

**Rutiner | Planering | Rätt sak först**





## 5 tips för bättre struktur

1. Håll rutiner vad gäller start, lunch och slut på dagen
2. Lägg krävande arbetsuppgifter när du är som piggast, oftast på morgonen och efter paus
3. Lägg block där du arbetar koncentrerat – skriv upp prioriteringar på lapp
4. Försök att planera in möten med korta pauser emellan för att röra på dig och vila hjärnan
5. Använd funktionen "stör ej"/ "offline" för att avisera att du ej vill bli störd

# Sociala relationer



**Upprätthåll dina  
sociala relationer när  
du arbetar hemifrån**





## 5 tips för gemenskap på distans

1. Starta dagen med morgonmöten
2. Ha digitala fikapauser
3. Ring en kollega och småsnacka en stund
4. Använd videon på onlinemöten – i alla fall från start
5. Fråga hur kollegan mår och prata om hur ni gör för att må bra

# Tips för trivsel på distans

- Mail, chatt
- Digitala möten/ lunch, fika
- Digital incheckning/ start på dagen
- Ses utomhus t ex på lunchen
- Utmaningar som man gör individuellt
- Inspiration: delge recept, hälsotips, träningspass, andningsövning, välbefinnande tips etc
- Digital lunchgympa/ andningsövningar/ yoga eller annan rörelse
- Digital bokklubb, stickklubb, annat...



# I rollen som hälsoinspiratör

- Påminn om pauser under dagen t ex i längre möten
- Skicka ut nåt tips då och då till arbetsgruppen t ex en andningsövning, ett recept, en träningsövning (plocka t ex från mina nyhetsbrev)
- Håll dialogen levande med chef kring hälsofrämjande i er arbetsgrupp
- Ta "tempen" på mående regelbundet (i gruppen)
- Boka in möten för hela året med chef, ev andra hälsoinspiratörer
- Punkt på APT och tänk igenom vad du kan och vill förmedla där
- Maila ut och fråga vad gruppen vill för ökad trivsel och arbetsglädje
- Använd TEAMS

# Återhämtning





# Olika typer av återhämtning



AKTIV

PASSIV

SÖMN

# Återhämtning

- Pliktaktiviteter
- 
- Hälsa – fysisk aktivitet och kost
  - Sömn, vila, meditation, mindfulness
  - Sociala aktiviteter – vänner, familj
  - Energipåfyllare – natur, kultur, intressen
  - "Göra ingenting"







## 5 tips för återhämtning

1. Ge dig korta återhämtningsstunder flera gånger om dagen
2. Låt hjärnan vila från skärmar när det inte är arbetstid
3. Efter en intensiv mötesdag – bryt mönster med natur, musik eller tystnad
4. Skapa dina naturliga återhämtare – saker du lätt kan göra som ger dig energi
5. Vistas utomhus, få frisk luft och gärna i dagsljus

# Kost

Använd måltiderna till återhämtning och energipåfyllning.





# 5 tips för sunda matvanor

1. Ät på fasta tider
2. Ta gärna en promenad innan lunch - det sänker stressen och ökar matlusten
3. Tänk grönsaker och vegetariskt för en lunch som matchar energimängden du gör av med
4. Håll ner mängden kaffe, drick vatten och ta en frukt (eller den där promenaden) när du blir trött
5. Prova att ha online-lunch, ät din lunch utomhus eller njut av lunch i tystnad



# Mer förslag för välmående på jobbet

- Starta dagen med en andningsövning
- Starta varje möte med en rörelseövning
- Avsluta varje arbetsdag med en tacksamhetstanke

# Tips för ökat välmående





Acceptera obalansen – livet blir aldrig perfekt

Värderingar – vad är viktigt på riktigt för mig

Förenkla och prioritera

Vad längtar jag efter?

Framtidstro





## SUMMERING

- Ge dig själv hållbara rutiner
- Rörelse, dagsljus och vila bör ingå varje dag.
- Utvärdera gärna, och stäm av med chef om hur du mår.

# Nästa tillfälle

- Vägar till återhämtning

Onsd 26 maj kl 13-14

Torsd 27 maj kl 08:30-09:30