



Hälsofrämjande arbetsplats

Hälsoinspiratörer i Nordea

Organisationshälsa

Innebär att organisationen och dess medarbetare mår bra och fungerar över tid – att det finns tillräckligt med resurser för att klara sitt uppdrag och de krav som ställs – och för att kunna förverkliga organisationens mål.

Generell modell för organisationshälsa



Organisationshälsa innebär en sammanvägd bild flera områden

- Utgå från verksamheten
- Relatera olika insatser till verksamhetsutvecklingen
- Utvärdera hur det påverkar

Ledarskapets inställning och medarbetarnas intresse för frågan kommer att vara avgörande för utfallet.

Samhället har förändrats.

Ökade prestationskrav

- Naturliga vilopauser är borta – produktionsflöden är effektiviserade
- Gränslöst arbete – Otydlig gräns mellan arbete och privatliv
- Snabb omvandlingstakt
- Slimmade organisationer – färre gör mer

Gunnar Aronsson, professor i arbetspsykologi

Hjärnan ständigt "aktiverad"

24-timmars-samhälle – allt är möjligt dygnet runt

- ➔ Ständig uppkoppling
- ➔ Ständigt tillgänglig
- ➔ Jobbet i mobilen
- ➔ Strukturlöshet

Vad påverkar att vi gör ett bra jobb?

- **Individ**

Motivation
Kompetens
Hälsa
Självkänsla

Främja och utveckla
god hälsa
-hälsofrämjande

- **Grupp**

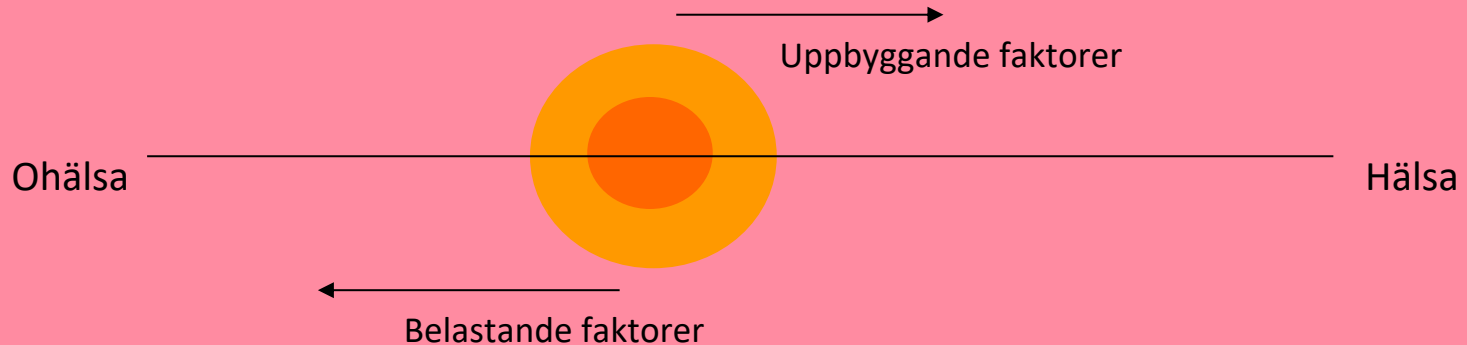
Arbetsfördelning
Samverkan
Trivsel och gemenskap

- **Organisation**

Tydliga mål
Spelregler
Ledarskap
Organisationsstruktur

Uppbyggande och belastande faktorer

Friskfaktorer och riskfaktorer



Hur ser prognosen ut för att min arbetsgrupp och jag som medarbetare skall hålla över tid?

Friskvård och Livsstil

En del av det hälsofrämjande arbetet



Strategier för hälsoarbete

Främja hälsa

Förebygga
ohälsa

Behandla
ohälsa/
Rehabilitering

Vad är hälsa?

Vad är ohälsa?

Vad är sjukdom och rehabilitering?

Vilka faktorer leder till en god hälsa?

Vilka faktorer leder till ohälsa och vilka
risker finns?

Vilka faktorer leder till sjukdom och
rehabilitering?

Hur kan vi utveckla hälsa?

Hur kan vi motverka ohälsa?

Hur kan vi lindra, bota och rehabilitera?

Hälsosfrämjande förhållningssätt – Möjlighetsorienterat

Förhållningssätt	Problemorienterat	Möjlighetsorienterat
Fokusera på	Problem, brister, svagheter, risker	Möjligheter, styrkor, tillgångar, framgångsexempel
Kartlägger, uppmärksamma och undersöker	Identifierar, undersöker, lösa/åtgärda: <ul style="list-style-type: none"> • problem och avvikelser • orsaker till problem • minskar/förebygger risker 	Identifierar, undersöka, uppmärksamma, vara nyfiken på: <ul style="list-style-type: none"> • det som fungerar bra • framgångsrika exempel och framsteg • styrkor och tillgångar • förmågor – se medarbetarnas styrkor, tillgångar och förmågor • regelbunden positiv feedback • önskat läge – vad behöver vi göra för att uppnå önskat läge?
Frågeställningar	<ul style="list-style-type: none"> • Vilka risker finns och hur minimerar vi dem? • Vad leder till ohälsa, olyckor och tillbud? • Vad blir konsekvenserna? 	<ul style="list-style-type: none"> • Hur är det när det är som bäst? • Hur stärker vi hälsa, arbetsglädje, motivation och trivsel? • Vilka är friskfaktorerna på arbetsplatsen?

”SMARTA RÖRELSER”

Övning för snabb återhämtning och ökad fokuseringsförmåga.

1. Drick vatten
2. Gnugga ”energiknölarna” (nyckelben+navel)
3. Korså mittlinjen (vä arm+hö ben möts)
4. Positive hook-up (armar fram,tummar upp, vrid ner tummar, korså armar, hooka ihop händerna, dra in händerna in under så att de hamnar knutna strax under hakan)
5. Andas, släpp ner armarna, för ihop handflatorna, andas och känn avslappningen sprida sig i kroppen.

Friskfaktorer

Definition av begreppet friskfaktor:

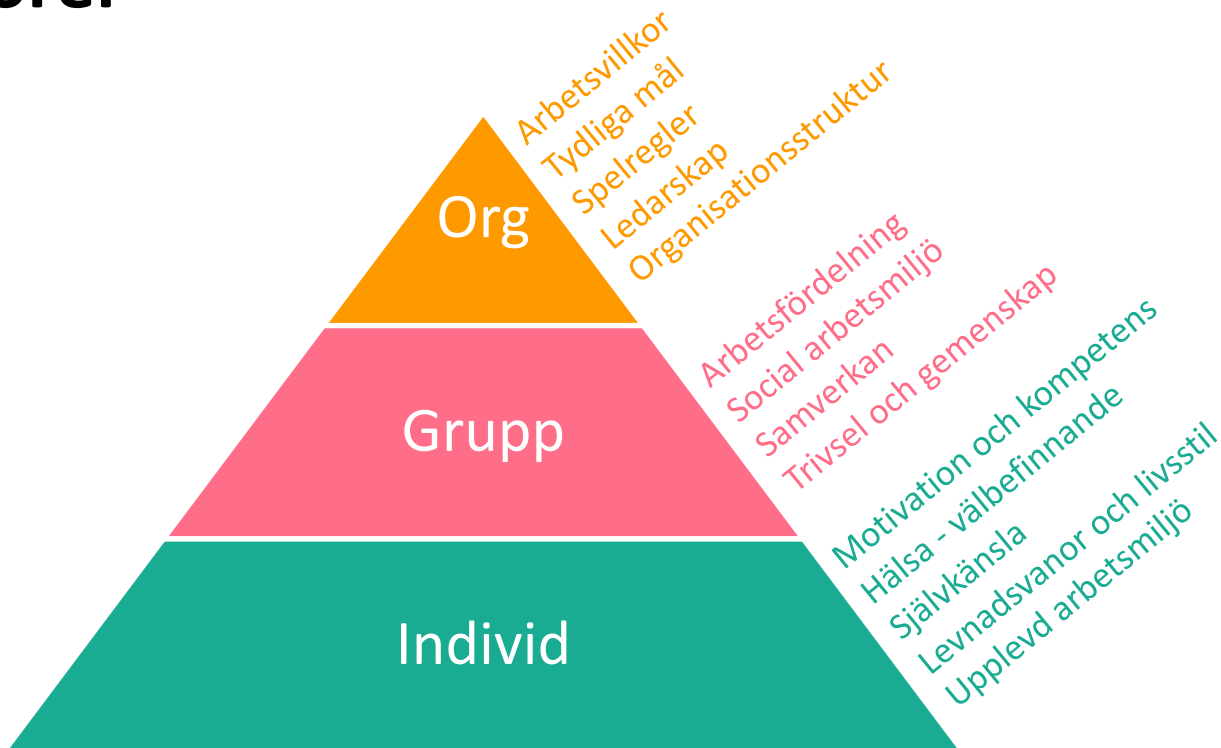
”En företeelse som förekommer i den enskildes arbets- och/eller totala livsmiljö och levnadsmönster och ger denne förutsättningar att fungera optimalt, utvecklas och må bra i arbetslivet.”

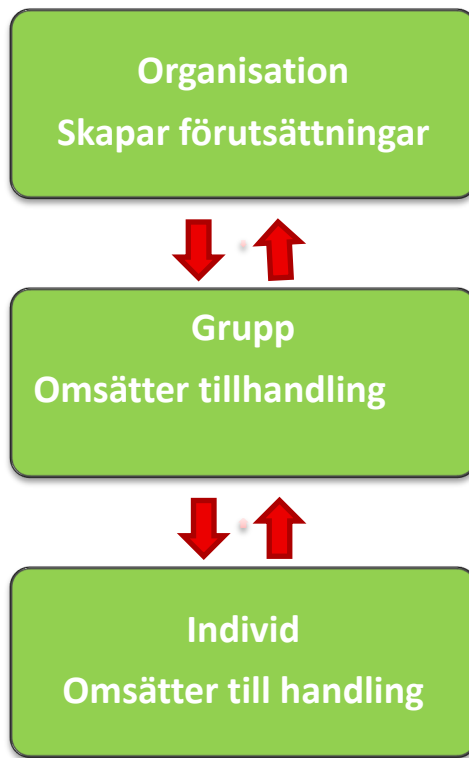
(Prevent)

- Vilka är friskfaktorerna för dig idag?
- Vilka är friskfaktorerna för din arbetsplats idag?



Friskfaktorer





Exempel på friskfaktorer (organisation)

- Närvarande chef i det dagliga arbetet
- Korta beslutsvägar
- Tydliga riktlinjer i budskap
- Tydlig struktur med tydliga mål
- Tydlig kommunikation i hela organisationen
- Feedback från chefen
- Lyhörd chef, med förståelse för anställdas arbetssituation
- Balans mellan krav och resurser
- Möjlighet till utbildning och utveckling
- Friskvård i arbetet



Exempel på friskfaktorer (arbetsgrupp)

- Alla hjälps åt mot gemensamt mål
- Rak och respektfull kommunikation (feedback)
- Trivsel, att kunna umgås utanför arbetet
- Tillåtande atmosfär
- Arbetsdisciplin
- Humor: att skratta *med* inte *åt*
- Social empati: kunna dela glädje, framgång, sorg
- Solidaritet och gemenskap
- Gemensam värdegrund

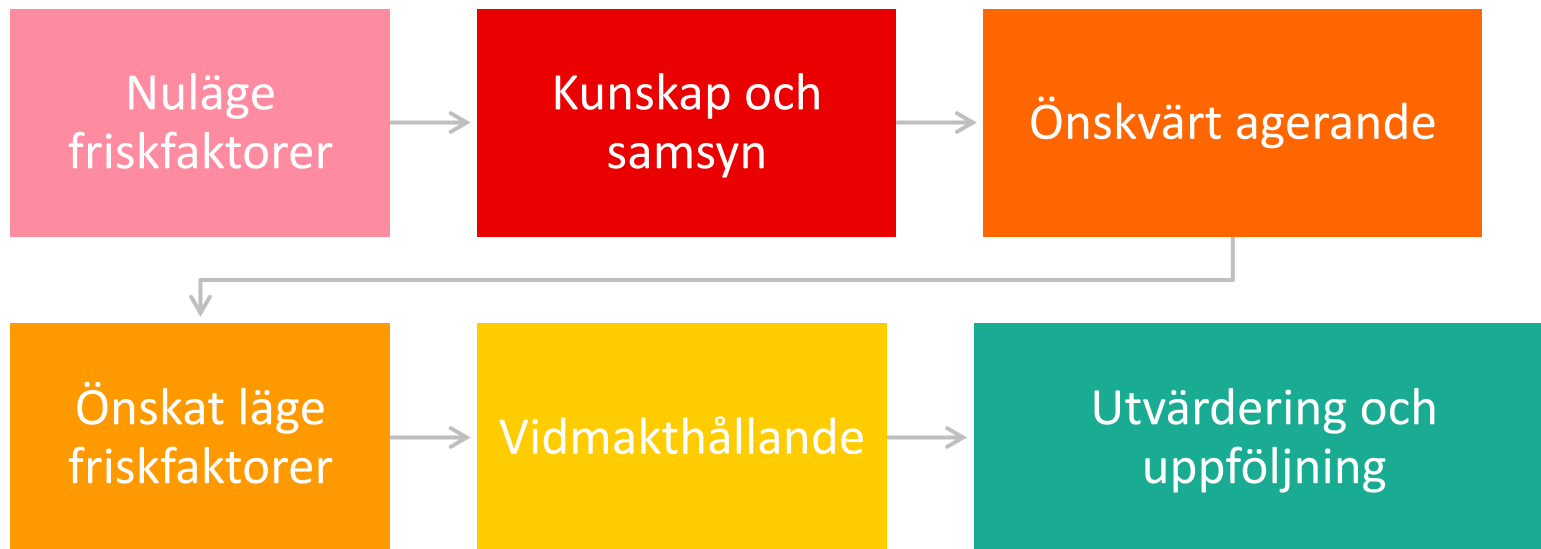


Exempel på friskfaktorer (individ)

- TID för fritid och tid för sig själv
- Goda relationer med vänner och familj
- Anhörigas hälsa
- Ekonomisk trygghet
- Barnens utveckling
- Fysisk aktivitet
- Kost
- Sömn, vila, återhämtning
- Social kontext



Att jobba systematiskt hälsofrämjande



Det du fokuserar på får du mer av!!
Vi skapar vår verklighet genom att rikta
vår uppmärksamhet!!

systematiskt arbetsglädjearbete

- Hur mår Du när Du upplever arbetsglädje?
- Vad är arbetsglädje?

Lugn, taggad, igång, skrattar ofta, utmanas, har flow, hjälper andra, får beröm...?

- Har du ställt dig själv frågan tidigare?

Tips för arbetsglädje

- Omvandla klagomål till önskemål
- Visa uppskattning för kollegornas arbete
- Ta fasta på det som lyckats (och fira!)
- Visa omtanke och intresse för dina kollegor
- Se till att ha roligt tillsammans
- Träna dig i att framföra kritik på ett konstruktivt sätt
- Sätt upp nåbara intressanta mål

Källa: Arbetsliv



Glädjerapporter

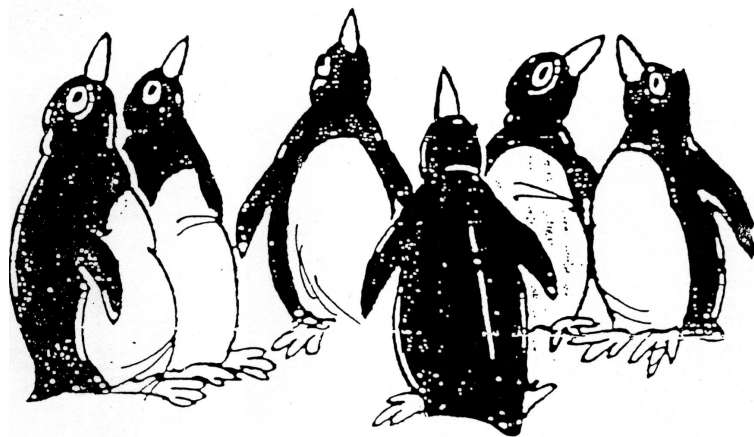
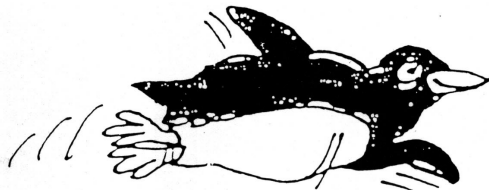
- Vad kan du göra för att öka arbetsglädjen på din arbetsplats.
- Omvandla ett klagomål till ett önskemål.

Skriv för dig själv

- Vad fungerar bra i mitt liv?
- Vad fungerar bra i mitt arbete?
- Vad är jag bra på i mitt arbete?
 - Vad fungerar bra på min arbetsplats?

Verksamhetsrelaterad hälsoutveckling – rollen som hälsoinspiratör

1. Livsstilskompetens- rusta sig för att orka med jobb o fritid – fokus gruppen
2. Mental och fysisk ergonomi – inspirera till individansvar, anordna gruppaktiviteter
3. Delta i det systematiska arbetsmiljöarbetet med det hälsofrämjande perspektivet
4. Delaktig och stöd i OSA frågor
5. Hälsofrämjande verksamhetsutveckling utifrån ex medarbetarundersökning etc
6. Uppmärksamhet på en hälsofrämjande dialog och friskfaktorerna
7. Friskvård på jobbet
8. Informatör
9. Upprätta handlingsplaner för det hälsofrämjande arbetet



**Vi har sagt till honom att det var omöjligt,
men han ville inte lyssna...**