



prevent

ARBETSMILJÖ I SAMVERKAN
SVENSKT NÄRINGSLIV, LO & PTK



Hitta balansen mellan jobbet och resten av livet

frida.fossland@prevent.se

sara.lejonqvist@aditro.com

Det här är Prevent

- En **ideell förening** inom arbetsmiljöområdet sedan 1942.
- Svenskt Näringsliv, LO och PTK som huvudmän.



Några faktorer av betydelse...

- Globalisering
- Ökad konkurrens
- Föränderlig marknad
- Teknikens möjligheter
- Flexibla former av arbetsorganisation





Arbetet - ett personligt projekt

- Arbetslivet allt mer uppgiftsstyrt
- Individen tar själv ansvar
- En individualisering



Vad visar forskningen?

- Koppling mellan gränslöshet och sömnsvårigheter
- Gränssättandet, centralt för att hitta balans
- Tydliga mål, inflytande, återkoppling och socialt stöd.
- Behov av att dialog:
 - tillgänglighet, vad som gäller, gemensamt
 - hur arbete synliggörs och värderas

Minska arbetsrelaterad ohälsa, ge stöd

- Ohälsosam arbetsbelastning
- Arbetstidens förläggning
- Kränkande särbehandling

Återhämtning!





Balansguiden – om livet med jobbet

Det här är en guide om att hitta balansen mellan jobbet och resten av livet. Något som inte alltid är så enkelt om man själv i stor utsträckning styr över sin arbetstid och sina arbetsuppgifter. Balansguiden hjälper dig att reflektera över din situation, vilket är en bra grund för diskussioner på arbetsplatsen om vilka lösningar som passar just er.

För dig som anställd

Balansguiden för alla är ett stöd för dig som vill reflektera över din arbetssituation och hur din arbetsdag ser ut. Arbeta med det du vill förbättra med hjälp av frågeställningar och en handlingsplan.

[Till Balansguiden för alla](#)

För dig som chef

Med hjälp av ett utskick kan du ta reda på hur gruppen har det idag, och använda det som ett underlag för att tillsammans diskutera fram vad ni vill förbättra och hur det ska gå till.

[Till Balansguiden för chefer](#)

HITTA BALANSEN...



HR-specialist på Aditro

I arbetet

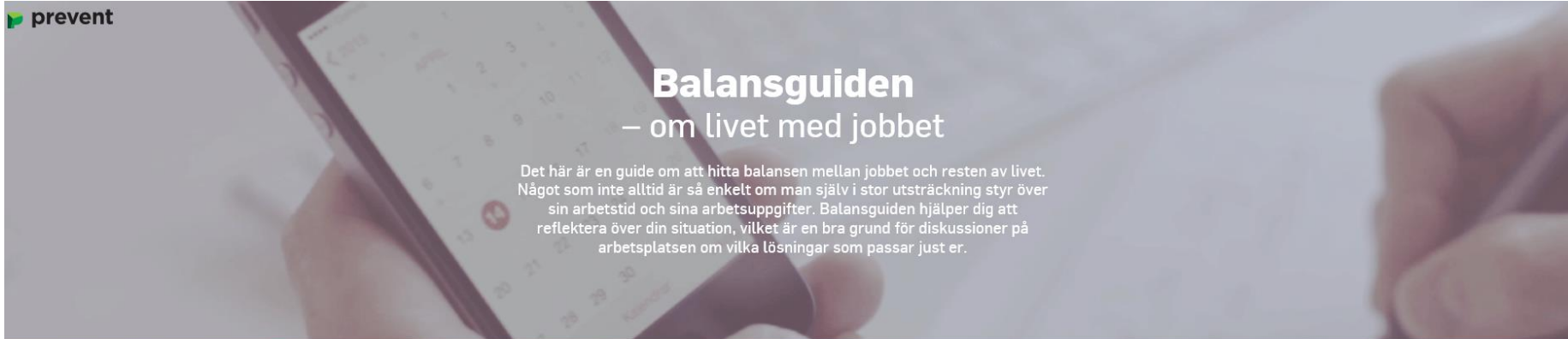
- HR Specialist
- Arbetsmiljöansvarig
- Kollektivavtal Almega IT

Aditro

- IT (HR- och lönesystem) samt outsourcing löner
- Ca 250 medarbetare, de flesta med stor flexibilitet i sitt arbete



www.balansguiden.se



prevent

Balansguiden – om livet med jobbet

Det här är en guide om att hitta balansen mellan jobbet och resten av livet. Något som inte alltid är så enkelt om man själv i stor utsträckning styr över sin arbetstid och sina arbetsuppgifter. Balansguiden hjälper dig att reflektera över din situation, vilket är en bra grund för diskussioner på arbetsplatsen om vilka lösningar som passar just er.



För dig som anställd

Balansguiden för alla är ett stöd för dig som vill reflektera över din arbetssituation och hur din arbetsdag ser ut. Arbeta med det du vill förbättra med hjälp av frågeställningar och en handlingsplan.

[Till Balansguiden för alla](#)



För dig som chef

Med hjälp av ett utskick kan du ta reda på hur gruppen har det idag, och använda det som ett underlag för att tillsammans diskutera fram vad ni vill förbättra och hur det ska gå till.

[Till Balansguiden för chefer](#)

HITTA BALANSEN...



TVÅ VERKTYG FÖR FÖRBÄTTRING

1

HUR HAR NI DET?

För bestående förbättringar behöver alla i gruppen få bidra och sedan prata om det tillsammans. Skicka ut frågor och få svar, sammanställda som underlag för ett gemensamt samtal om nuläget.

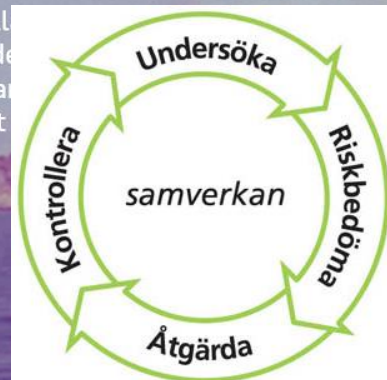
Kom igång

2

HUR VILL NI HA DET?

Att uppnå ett önskat nyläge behöver ni komma fram till vad som kan fungera just er. Använd underlaget här för att prata och komma överens om hur ni vill ha det. Sammanfatta tillsammans och följ upp hur det går för er över tid.

Kom igång



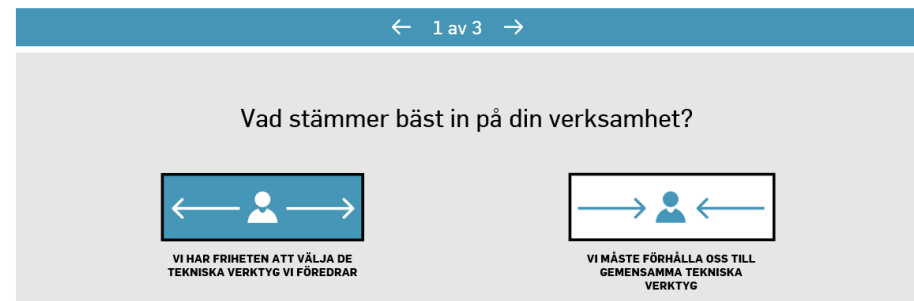
Förberedelser - chefen

- Reflektera själv
 - Hur ser det ut idag?
Aktivt val eller av en slump?
- Leda samtal
 - 5 frågor att reflektera över innan, och att ta med till sittningen med gruppen.
 - Diskussion vs. Dialog
 - Att se hela gruppen.
 - Att hålla sig till ämnet.



Vad stämmer bäst?

Välj den ytterlighet du känner igen dig mest i genom att klicka på något av de två svarsalternativen. Alla frågor har två följdfrågor med återkoppling. När du har svarat på alla går du vidare till nästa område genom att klicka på de blå flikarna här ovanför.



Förberedelser gruppen

➤ Tips på användning och balansguiden för alla.

➤ Titta på filmerna och bestäm områden.

➤ Gå igenom frågorna inom det valda området individuellt.

Du kan själv styra ditt arbete



Du kan arbeta var som helst



Du har möjlighet att alltid vara tillgänglig



Du får vara med och utveckla verksamheten



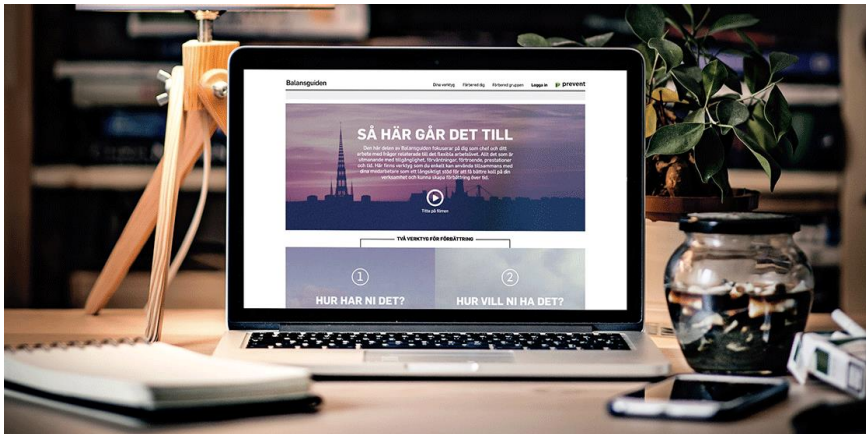
Du har allas förtroende





Målgruppstest

Customer support
8 medarbetare i gruppen



Du kan själv styra ditt arbete



Du kan arbeta var som helst



Sjukdom och vård av barn



Tekniska arbetsverktyg



Arbete kväll och helg



Återkoppling



Du har möjlighet att alltid vara tillgänglig



Du får vara med och utveckla verksamheten



Du har allas förtroende



HITTA BALANSEN...



Resultatet

TYDLIGHET

Är det tydligt för dig hur ni förhåller er till sjuk- och VAB-dagar?

JA 50%

NEJ 50%

HUR DET FUNGERAR

Hur förhåller ni er till sjuk- och VAB-dagar? /
Hur upplever du att normen ser ut för sjuk- och VAB-dagar?

ALLA JOBBAR ÄNDÅ

VI FÖRVÄNTAS JOBBA

INGEN JOBBAR

EFTERLEVNAD AV DET VI KOMMIT ÖVERENS OM

Hur efterlevs det?

DÅLIGT

OKEJ

BRA



Hur vill vi ha det?

- Stödverktyg för att komma vidare.
- Efter diskussionen med gruppen går man igenom de valda frågorna en och en och gör en handlingsplan.

← 2 av 4 →

Vilka tekniska arbetsverktyg ska vi använda?



ALLA ANVÄNDER
SAMMA



IBLAND GÖR MAN
UNDANTAG



ALLA HAR SINA
EGNA

Vad krävs för att det ska bli så?



TYDLIGHET I VAD SOM
GÄLLER



BESKRIVNING AV HUR
DET SKA GÅ TILL



EFTERLEVNAD AV DET VI
KOMMIT ÖVERENS OM

Sätta upp...|

Till nästa fråga →



Uppföljning

- Välj gemensamt hur ofta ni ska följa upp.
- Inplanerad uppföljning ger större möjlighet till efterlevnad av det ni bestämt.
- Uppföljningen visar tydligt vad gruppen tycker och gör att man kan korrigera/ändra/aktualisera frågan igen om det inte fungerar som tänkt.

4. Följ upp hur det går



DINA UPPFÖLJNINGAR

Här ser du dina sparade uppföljningar med tillhörande resultat.

För att veta om det ni kommit överens om verkligen fungerar på sikt, behöver ni följa upp förändringarna. Välj själv om det är relevant att följa upp en gång i kvartalet eller oftare, och hur lång tid det behöver gå innan du återkopplar till gruppen. Lägg in en påminnelse för inplanerade uppföljningar redan nu.

ANTAL UPPFÖLJNINGSTILLFÄLLEN

För att skicka ut en uppföljning behöver det finnas ett underlag att följa upp. Välj underlag till vänster och klicka på de gråmarkerade siffrorna för att skicka ut en uppföljning. Klicka på de gröna siffrorna för att se resultatet.

1

2

3

4

5

6

Skicka ut

BÄTTRE

SÄMRE





Summering/vinster

För gruppen

- Får en gemensam plattform - nuläget
- Sätta gemensam målbild och ger hjälp i strävan att komma dit - framtiden

För företaget/chefen

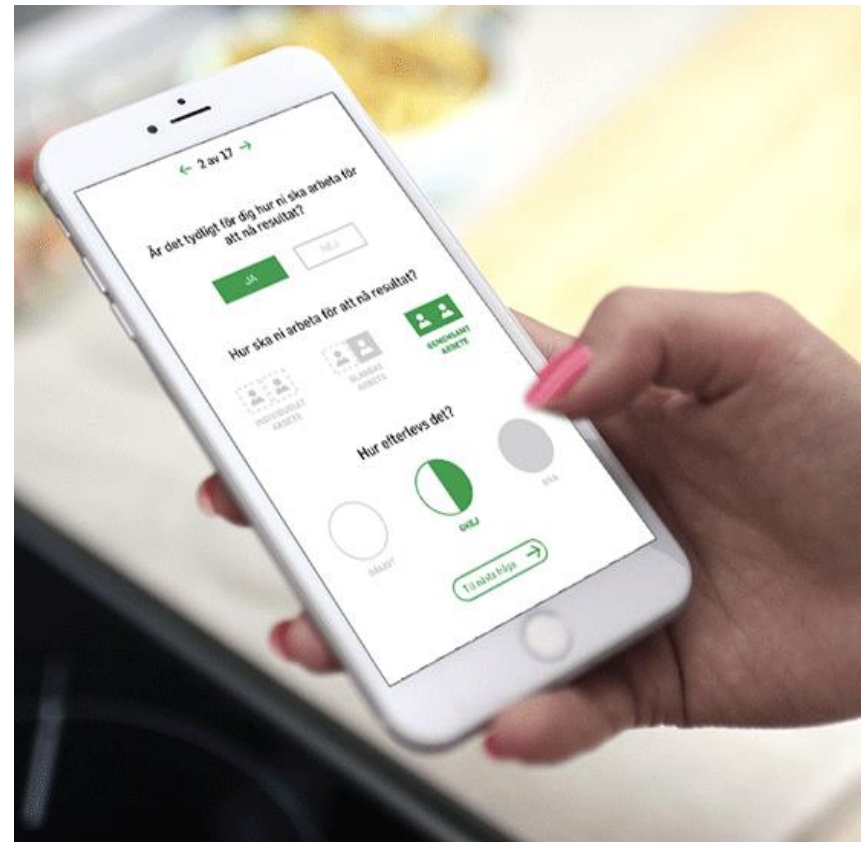
- Snabbt och enkelt verktyg
- Kostnadsfritt
- Seriös leverantör
- Ett sätt att arbeta med OSA
- Responsiv



Prisbelönad produkt!

Arrangemang:
World Congress on Safety
and Health, Singapore,
September 2017

1:a pris:
International Media Festival
for Prevention.





Tack för er tid!

frida.fossland@prevent.se
sara.lejonqvist@aditro.com