



V10. Skapa en friskare arbetsplats med Friskfaktorlabbet

Stina Ellerfelt Sköld

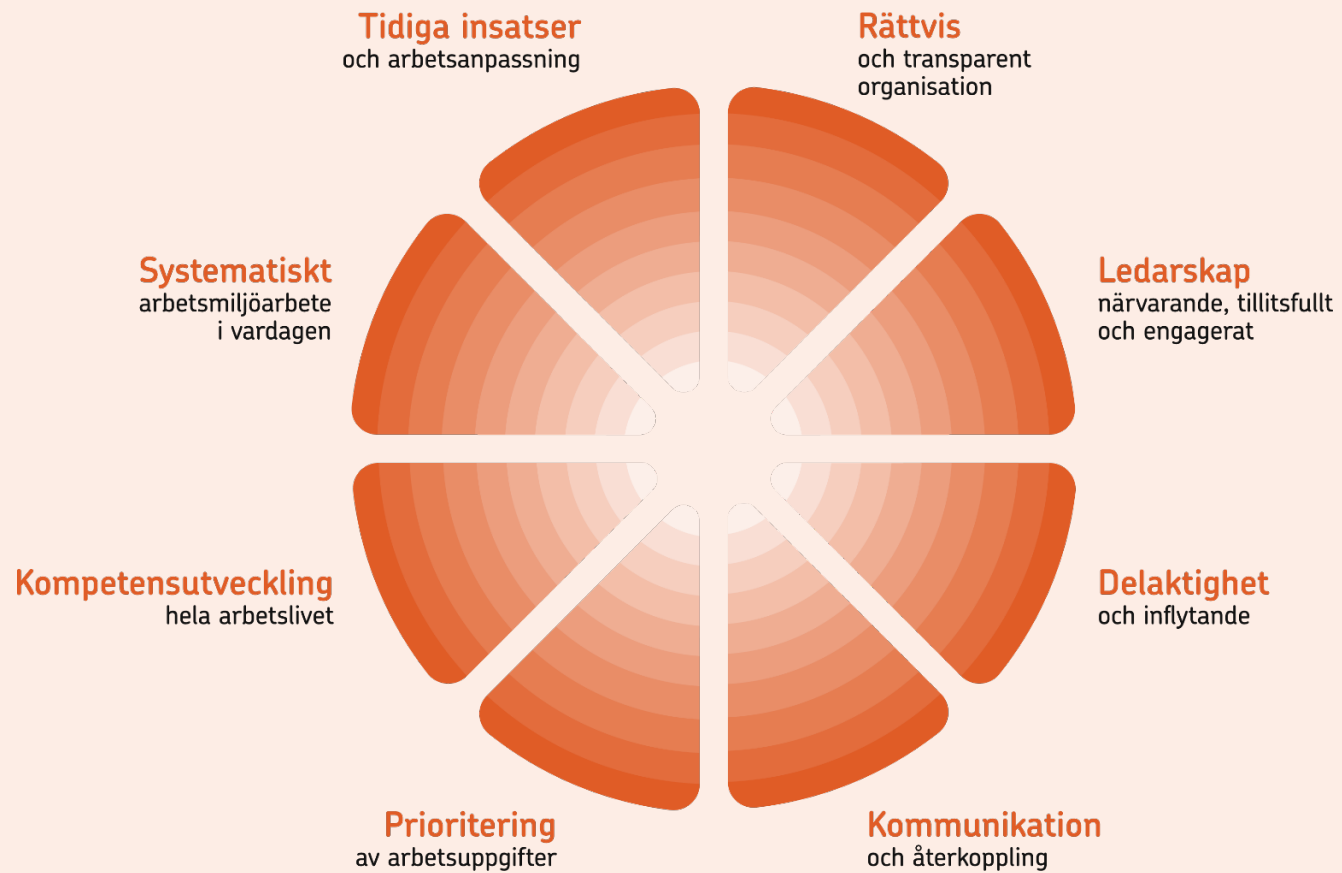
“suntarbetsliv

Friskfaktorlabbet

Stina Ellerfelt Sköld
Produktägare

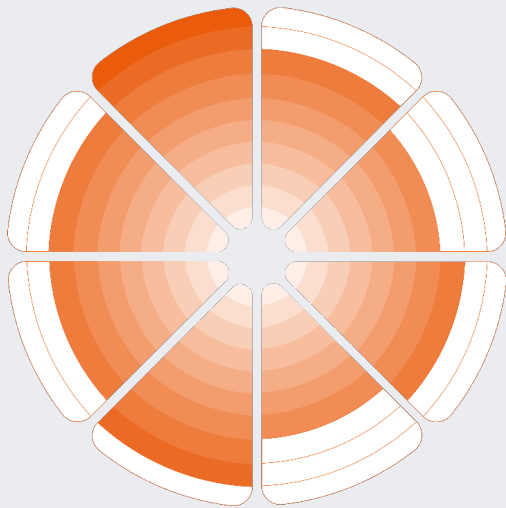


Friskfaktorer



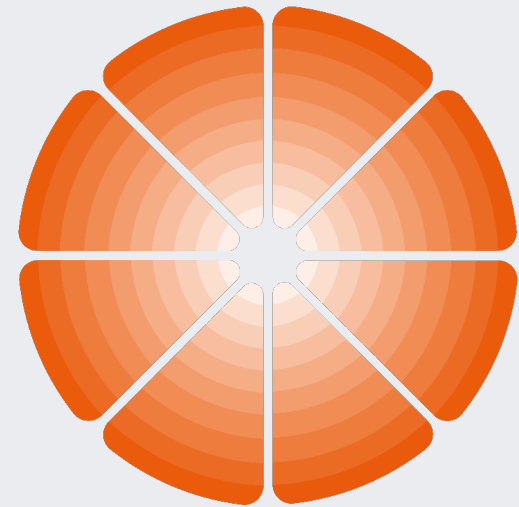
“suntarbetsliv

Att gå från nuläge till önskat läge



Nuläge

Vad behöver vi
fortsätta, börja och sluta göra
- för att bättre nå dit vi vill?



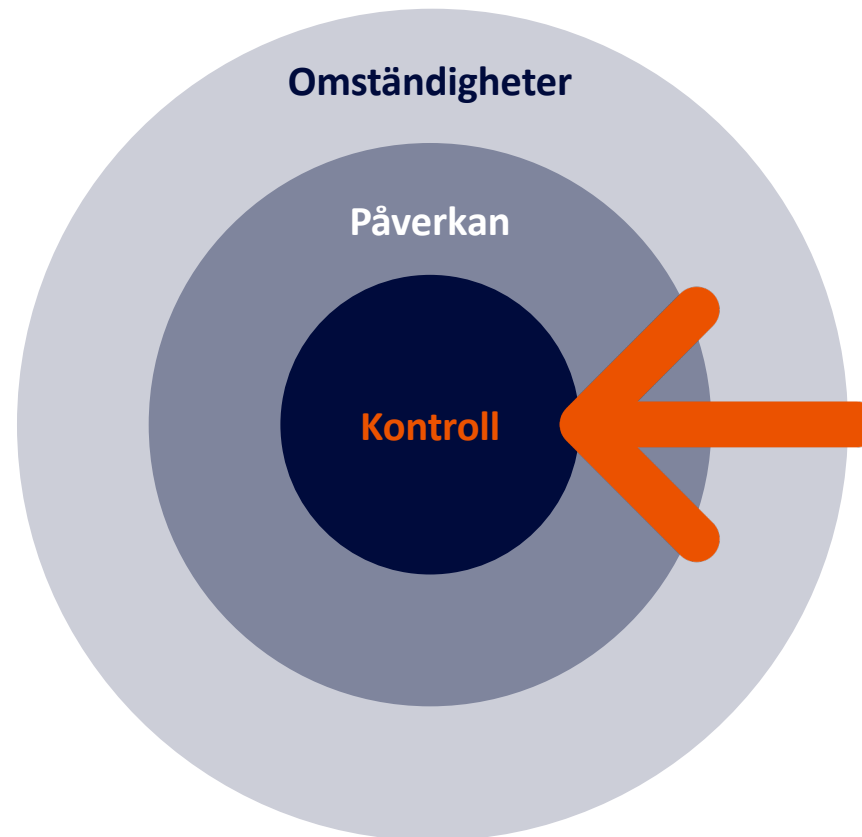
Önskat läge

Påverkanscirkeln

Kontroll
Det du personligen har kontroll över, som beteenden och handlingar.

Påverkan
Den påverkan du kan ha på andras beteenden - som t ex kollega eller ledare.

Omständigheter
Det som du inte kan påverka, – som vädret, tågförseningar, politiska beslut.



**Fokusera på
det du kan
kontrollera!**

“suntarbetsliv



Friskfaktorlabbet

Kom igång med friskfaktorer!

Friskfaktorlabbet

Två olika aktiviteter



Arbetsgrupp

Friskfaktorkulturen

Skatta arbetsgruppens friskfaktorkultur och få stöd i vad ni kan göra för att stärka den. Hur har ni det idag och hur vill ni ha det?

🕒 cirka 60 minuter



Chef och skyddsombud

Friskfaktorplaneraren

Här arbetar chef och skyddsombud tillsammans för att skapa förutsättningar för starka friskfaktorer. Vilken friskfaktor vill ni börja med?

🕒 cirka 40 minuter per friskfaktor

“suntarbetsliv

Friskfaktorlabbet

Friskfaktorkulturen

- Film och reflektion
- Individuell skattning
- Gemensamt nuläge
- Prioritera tillsammans
- Välj beteenden
- Summera och planera

“suntarbetsliv

1 Starta
10 min

2 Skatta
10 min

3 Prioritera
20 min

4 Prova nytt
15 min

5 Summera
5 min

Starta

Film och reflektion

Nu börjar vi! Titta på filmen och prata om frågan tillsammans två och två.



▶ Spela filmen 5 min

📄 Visa filmtext

Vad kan vi vinna på att skapa en stark friskfaktorkultur hos oss?

Reflektera tillsammans, 5 min

Aktivitet i Friskfaktorlabbet

Friskfaktorkulturen

- Film och reflektion
- Individuell skattning
- Gemensamt nuläge
- Prioritera tillsammans
- Välj beteenden
- Summera och planera

suntarbetsliv

1 Starta
10 min

2 Skatta
10 min

3 Prioritera
20 min

4 Prova nytt
15 min

5 Summera
5 min

4 Kommunikation och återkoppling

Samtalsklimatet är positivt och öppet, man lyssnar på varandra. Det finns forum för information och dialog. Återkoppling ges på hur beteenden påverkar verksamheten.

Det finns fungerande kommunikationsvägar för information och dialog

Stämmer helt

Stämmer oftast

Stämmer delvis

Stämmer oftast inte

Stämmer inte alls

Vi har ett öppet och tillåtande samtalsklimat

Stämmer helt

Stämmer oftast

Stämmer delvis

Stämmer oftast inte

Stämmer inte alls

Vi är bra på att ge varandra återkoppling

Stämmer helt

Stämmer oftast

Stämmer delvis

Stämmer oftast inte

Stämmer inte alls

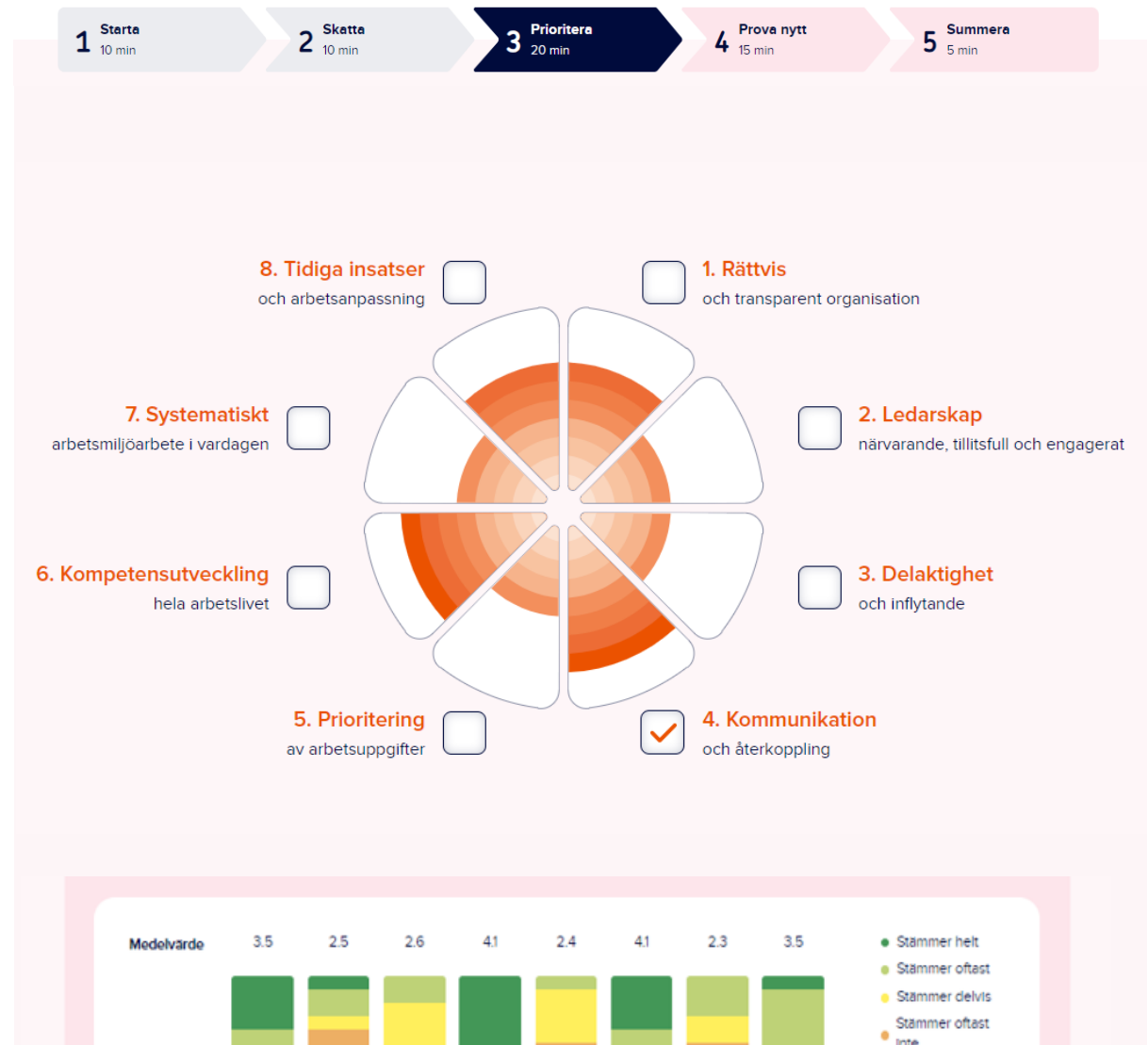
Nästa

Aktivitet i Friskfaktorlabbet

Friskfaktorkulturen

- Film och reflektion
- Individuell skattning
- **Gemensamt nuläge**
- **Prioritera tillsammans**
- Välj beteenden
- Summera och planera

“suntarbetsliv



Aktivitet i Friskfaktorlabbet

Friskfaktorkulturen

- Film och reflektion
- Individuell skattning
- Gemensamt nuläge
- Prioritera tillsammans
- Välj beteenden
- Summera och planera

“suntarbetsliv

1 Starta
10 min

2 Skatta
10 min

3 Prioritera
20 min

4 Prova nytt
15 min

5 Summera
5 min

4

Kommunikation och återkoppling
Samtalsklimatet är positivt och öppet, man lyssnar på varandra. Det finns forum för information och dialog. Återkoppling ges på hur beteenden påverkar verksamheten.

☐ Vi använder de kommunikationskanaler vi kommit överens om.

☐ Vi pratar med varandra och inte om varandra.

☐ Vi ger varandra positiv och utvecklande återkoppling.

☐

Är det något vi behöver sluta göra?

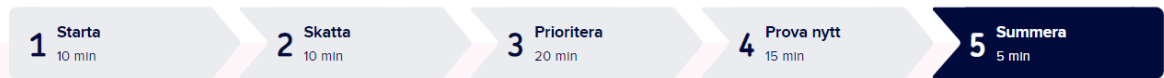
Avslutande reflektion: Vad hoppas vi ska hända?

Aktivitet i Friskfaktorlabbet

Friskfaktorkulturen

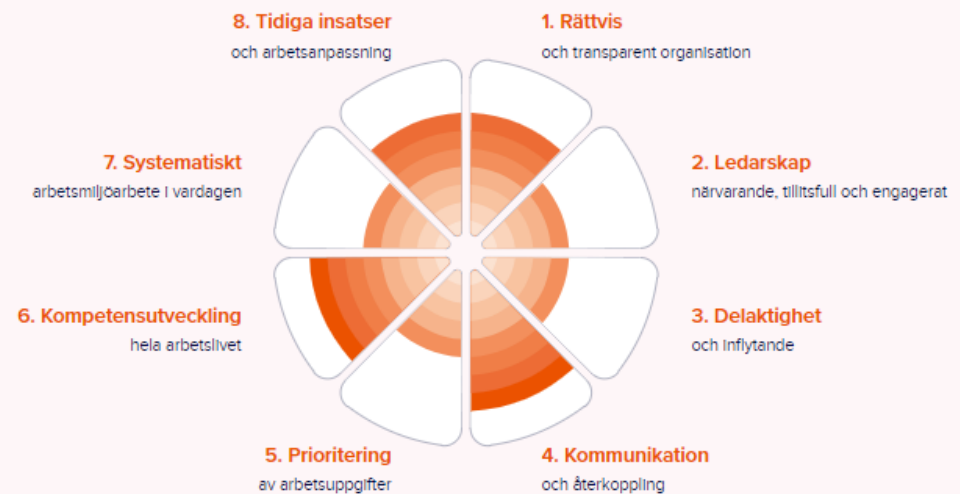
- Film och reflektion
- Individuell skattning
- Gemensamt nuläge
- Prioritera tillsammans
- Välj beteenden
- Summera och planera

“suntarbetsliv

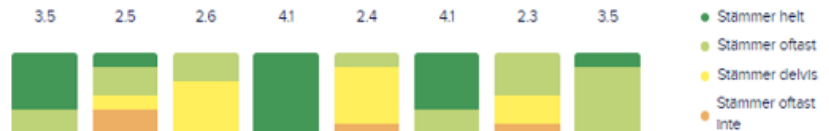


Vill vi ha det annorlunda, måste vi göra annorlunda!

Påminn ofta varandra om beteendena ni valt och följ upp om det leder till önskat resultat.



Medelvärde



Uppföljningsstöd

- Följa upp om det blev som det var tänkt.
- Prova något nytt om ni inte nådde i mål.
- Fira framsteg.

Hur har det gått?

“suntarbetsliv

Uppföljning är en av de viktigaste förutsättningarna för att skapa förändring. Prata i arbetsgruppen om hur det har gått för er. Börja med att repetera vad ni kom överens om att ni skulle börja/sluta göra och vad ni hoppades att det skulle leda till.

Följ upp hur det har gått med hjälp av frågorna

- Har ni gjort det ni kom överens om att göra?
- Har det lett till de resultat ni hoppades på?

Om det har gått bra:

- Vad är det som har gått bra?
- Vad är det som har gjort att ni lyckats?
- Vad behöver ni för att fortsätta göra det ni kom överens om?

Om det inte gått som planerat:

- Vad berodde det på?
- Hade ni rätt förutsättningar för att göra beteendet?
- Vad behöver ni för att göra beteendet? (Se tipsrutan här bredvid)

Positiva effekter:

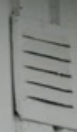
- Har arbetet gett andra positiva effekter?
- Har arbetet lett till nya insikter och lärdomar?

Nästa steg

Vad blir ert nästa steg?

Tips för att få det att hända!

- ✓ Självskatta dig - dra ett streck för varje gång du gör beteendet.
- ✓ Reflektera över när ni kan göra beteendet i ert dagliga arbete.
- ✓ Ställ en klocka för att påminna er om när ni ska göra beteendet.
- ✓ Skapa lärpar som uppmuntrar och följer upp varandra.
- ✓ Kom överens om hur ni ska fira era framsteg.
- ✓ Uppmärksamma någon som är bra på att göra det nya beteendet.



Ystads kommun

Daglig verksamhet
Spaljegatan 12



Friskfaktorlabbet

Två olika aktiviteter



Arbetsgrupp

Friskfaktorkulturen

Skatta arbetsgruppens friskfaktorkultur och få stöd i vad ni kan göra för att stärka den. Hur har ni det idag och hur vill ni ha det?

🕒 cirka 60 minuter



Chef och skyddsombud

Friskfaktorplaneraren

Här arbetar chef och skyddsombud tillsammans för att skapa förutsättningar för starka friskfaktorer. Vilken friskfaktor vill ni börja med?

🕒 cirka 40 minuter per friskfaktor

suntarbetsliv

Aktivitet i Friskfaktorlabbet

Friskfaktorplaneraren

Skapa förutsättningar för friskfaktorer – en i taget

suntarbetsliv

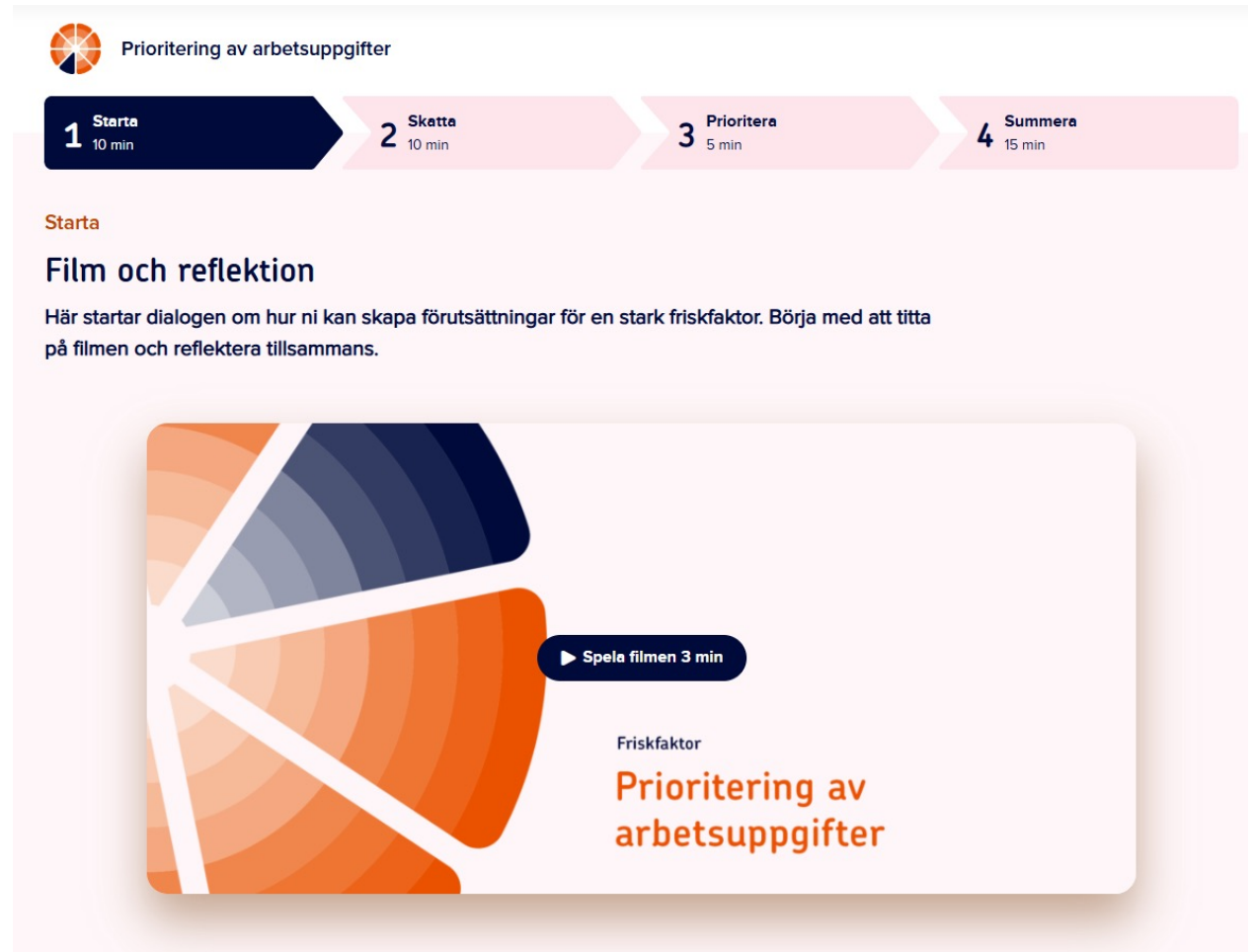
 Rättvis och transparent organisation • Organisationen upplevs som schysst. • Besluten är transparenta, välmotiverade och efterlevs. • Roller och ansvar är tydliga. • Tilliten inom organisationen är hög. Välj friskfaktor	 Närvarande, tillitsfullt och engagerat ledarskap • Ledaren finns nära i verksamheten och utvecklar relationer genom tillit. • Chefer inspirerar genom tydliga mål och ger förutsättningar för att nå dem. • Alla driver verksamheten framåt. Välj friskfaktor	 Delaktighet och inflytande • Medarbetare är delaktiga genom att rutiner, arbetssätt, möten och beslut utformas för att ta vara på individens tankar och idéer. • Det är tydligt vad man kan påverka. Välj friskfaktor
 Kommunikation och återkoppling • Samtalsklimatet är positivt och öppet, man lyssnar på varandra. • Det finns forum för information och dialog. • Återkoppling ges på hur beteenden påverkar verksamheten. Välj friskfaktor	 Prioritering av arbetsuppgifter • Man pratar regelbundet om arbetsbelastning. • Det finns rutiner för att göra prioriteringar. • Chefen stöttar när det behövs. Välj friskfaktor	 Kompetensutveckling hela arbetslivet • Det finns strategier för att hela tiden utveckla medarbetares kompetens. • Man använder forum för att dela erfarenheter och kunskap. • Möjlighet att byta arbetsuppgifter finns. Välj friskfaktor
 Systematiskt arbetsmiljöarbete i vardagen • Verksamheten förbättras ständigt genom dialog och samverkan. • Att reflektera, bedöma konsekvenser, åtgärda och följa upp är rutin. Välj friskfaktor	 Tidiga insatser och arbetsanpassning • Kunskapen om arbetsrelaterade orsaker till sjukfrånvaro är hög man är bra på att tidigt fånga upp signaler på ohälsa. • Möjlighet till återhämtning finns. • Alla meddelar sin chef om de inte mår bra. Välj friskfaktor	

Prioritering av arbetsuppgifter

Friskfaktorplaneraren

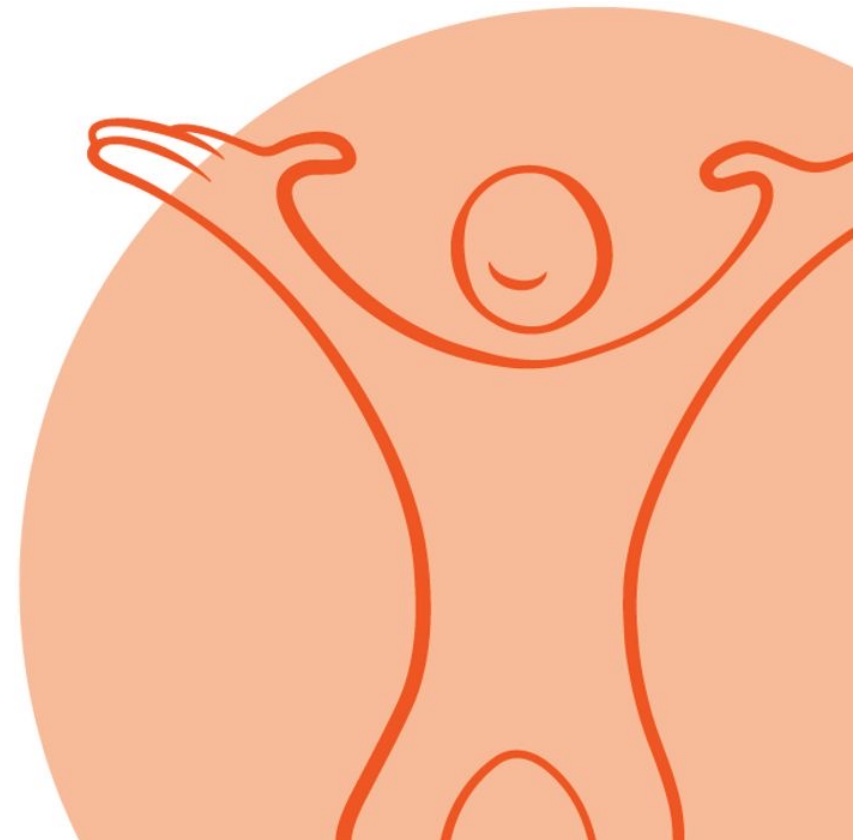
- Film och reflektion
 - Gemensamt nuläge
 - Prioritera tillsammans
 - Konkretisera vad ni ska göra
-
- Nästa steg - Involvera medarbetare

suntarbetsliv



Kom igång med Friskfaktorlabbet

- 1 Börja med det som passar er!
- 2 Vet chef och skyddsombud redan vilken friskfaktor ni vill stärka? Börja med Friskfaktorplaneraren!
- 3 Involvera hela arbetsgruppen? Börja med Friskfaktorkulturen!



**Gör inte mer
– gör annorlunda!**

“suntarbetsliv

Scanna nu för att spara länken!

Skatta arbetsgruppens friskfaktorkultur:



suntarbetsliv

Träffa mig gärna
i Suntarbetslivs café
om du har frågor
– vi ses där!

