



V3. Väck dialogen om er arbetsmiljö utifrån forskning

Malin Ljungzell

“suntarbetsliv

Få igång dialogen om er arbetsmiljö utifrån forskning

Malin Ljungzell,
verksamhetsutvecklare

Gilla Jobbet 2025-10-23



Få inspiration och lär av forskning i dialog på jobbet

Allt på en sida!

- 1** Se filmen på 5 minuter
- 2** Använd frågorna för dialog
- 3** Använd extramaterialet



Exempel på aktuella ämnen



Digital arbetsmiljö

Digital automation, AI och arbetsmiljö

Få igång dialogen om digital automation och AI på jobbet. Prata om hur teknologierna kan stödja er verksamhet.

Filmer • Gruppaktiviteter

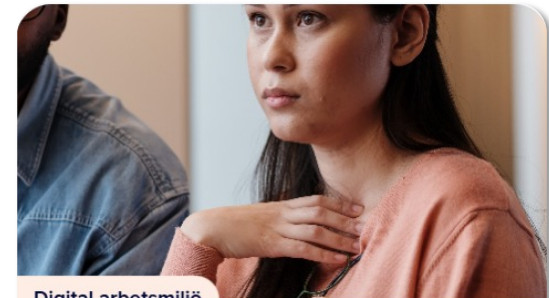


Digital arbetsmiljö

Bra IT-system för verksamhet och arbetsmiljö

Involvera användarna tidigt vid utveckling och upphandling av IT-system. Genom dialog om behov och krav ökar ni chansen att få ett IT-stöd som fungerar i praktiken.

Filmer • Gruppaktiviteter



Digital arbetsmiljö

Digitala aggressioner

Inspireras av forskning om hur ni kan förebygga och hantera digitala aggressioner. Prata om vilka åtgärder som behövs på er arbetsplats.

Filmer • Gruppaktiviteter



Digital automation och AI på jobbet

Prata i grupp

🕒 Tidsåtgång: Från 15 minuter

1. Välj de frågor på korten som är viktiga hos er.
2. Reflektera själv och prata sen i mindre grupper.
3. Summera tillsammans och bestäm nästa steg.

Fråga 1

Vilka kunskaper, tankar och känslor har jag om digital automation och AI?

Fråga 2

Hur kan vi använda dessa teknologier för att utveckla vår verksamhet och arbetsmiljö?

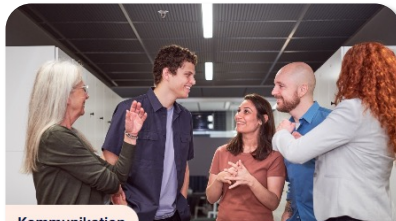
Fråga 3

I vilka arbetsuppgifter skulle AI och digital automation kunna stötta?

Fråga 4

Vår verksamhet om 5 år – hur kan utvecklingen påverka oss?

Många olika ämnen – idag 18 st ”femmor”



Kommunikation

Alla kan bidra till lärande

Inspireras av forskning som visar hur ni kan öka ert gemensamma lärande på arbetsplatsen genom att ta vara på medarbetares tankar och förslag!

Filmer • Gruppaktiviteter



Organisatorisk arbetsmiljö

Arbetsmiljö för rektorer

Rektorer och biträdande rektorer har komplexa uppdrag och stort ansvar för många. Den egna arbetsmiljön glöms ofta bort. Ta del av forskningens förslag.

Filmer • Gruppaktiviteter

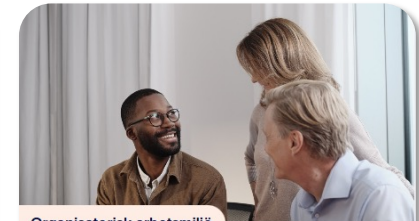


Jämställdhet

Genusmedvetet arbetsmiljöarbete

Män och kvinnor ska ha lika möjligheter att utföra sitt arbete, må bra och utvecklas på jobbet. Så är det inte alltid. Ta del av forskning och prata om hur det är hos er!

Filmer • Gruppaktiviteter



Organisatorisk arbetsmiljö

HR:s stöd i arbetsmiljöarbetet

HR har ett viktigt uppdrag att ge chefer stöd i arbetsmiljöarbetet och för att främja samverkan. Ta del av forskningen och prata om HR:s roll hos er!

Filmer • Gruppaktiviteter

“suntarbetsliv

Återhämtning



Återhämtning

Återhämtning - strategier

Prata om hur ni kan hitta strategier och rutiner som ger återhämtning under arbetsdagen. Det är viktigt för att göra ett bra jobb och hålla i längden.

Filmer • Gruppaktiviteter



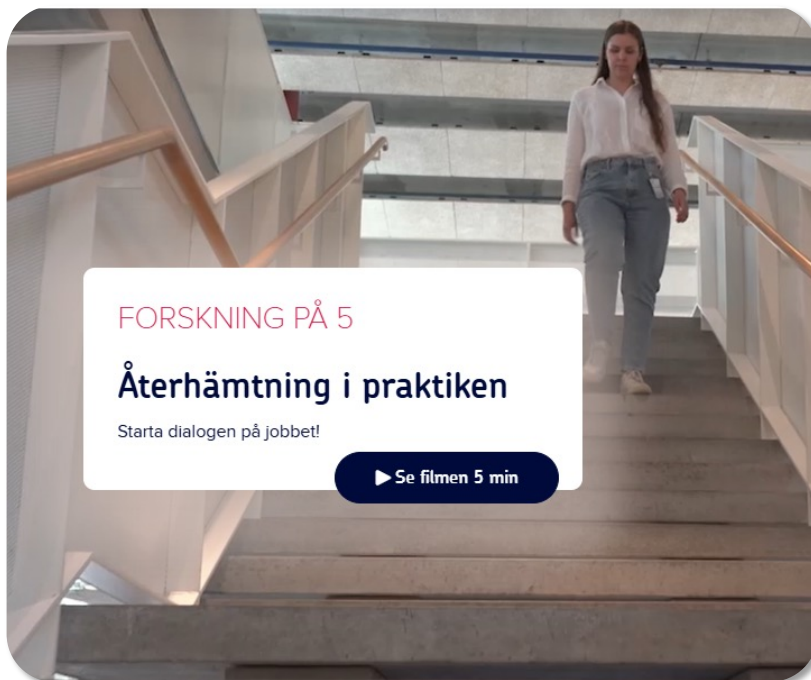
Återhämtning

Återhämtning i praktiken

Forskare har kommit fram till att återhämtning under arbetsdagen gör att vi mår bra och ger arbetsglädje. Få inspiration om hur ni kan göra i praktiken.

Filmer • Gruppaktiviteter

“suntarbetsliv



FORSKNING PÅ 5

Återhämtning i praktiken

Starta dialogen på jobbet!

▶ Se filmen 5 min

RÅD FRÅN FORSKNINGEN

- Hitta mikropauser
- Ge tid för reflektion
- Inspirera dina kollegor

Återhämtning under arbetsdagen – en inspirationsbok för individ och verksamhet



Lina Ejlerstson
Ingemar Andersson, Annika Brorsson,
Bodil Heijbel och Margareta Troein

suntarbetsliv



Återhämtning i praktiken

DIALOG

Prata i grupp om hur ni kan få till återhämtning hos er

 Gruppaktivitet

 Tidsåtgång: Från 15 minuter

Att få in återhämtning på jobbet är viktigt för att vi ska ha ork kvar när arbetsdagen är slut.

Börja med att titta på filmen. Välj de frågor som är viktiga hos er. Tänk på egen hand först och prata sen i mindre grupper. Summera tillsammans och bestäm nästa steg.

Fråga 1

Vilka är dina bästa knep för att få återhämtning under arbetsdagen?

Fråga 2

Hur kan vi få in små stunder av återhämtning hos oss?

Fråga 3

Behöver vi variera arbetet mer för att få återhämtning? Hur i så fall?

Fråga 4

Vilket stöd behöver vi för att få återhämtning på jobbet?

Forskning på 5 – snabbt och lätt att använda

- 1 Allt på en sida!
- 2 Använd på arbetsplatsträff eller personalmöte!
- 3 Behövs inte mycket förberedelser!



Scanna nu för att spara länken!

Här hittar du alla "Forskning på 5":



"suntarbetsliv

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

