

A high-angle, close-up photograph of a diverse group of people, mostly young adults, smiling and stacking their hands in a circle. The hands are of various skin tones and are positioned in the center of the frame, creating a sense of unity and teamwork. The background is bright and slightly blurred, emphasizing the hands and the people's faces. The overall mood is positive and collaborative.

Arbeidsglede og helsefremmende arbeidsmiljø

Utarbeidet av Dida Hauge, 2023

Arbeidsmiljø

- Arbeidsmiljø handler om det vi gjør på jobb
- Hvordan arbeidet organiseres, planlegges og utføres
- Fysisk, kjemisk og biologisk samt psykososialt og organisatorisk arbeidsmiljø
- Alle områder av arbeidsmiljøet har innvirkning på vår helse og trivsel
- Ingen arbeidsplasser eller avdelinger er like
- Dårlig arbeidsmiljø er lite lønnsomt og kan føre til uhelse og frafall
- Viktig å jobbe systematisk og forebyggende med arbeidsmiljøet

Psykososialt arbeidsmiljø

- Arbeidssituasjonen
- Arbeidsinnhold
- Samhandlingen på jobb
- Hvordan arbeidet er organisert har betydning for hvordan den enkelte opplever sin arbeidssituasjon og for samhandlingen på jobb
- Mulighet for selvbestemmelse
- Variert bruk av evner
- Mellommenneskelig samarbeid i arbeidsprosessen
- Grad av forutsigbarhet , avklaring av forventninger, rolleklarhet
- Støttende lederskap, tilbakemeldinger



Psykologisk trygghet

- **Trivsel**- trygge relasjoner, være seg selv, si det jeg mener, uten risiko for represalier/andre sosiale sanksjoner
- **Motivasjon**- indre og ytre- positiv bekreftelse fra leder og kolleger, bygge hverandre opp
- **Engasjement**- opplevelsen av å bli verdsatt for det jeg kan bidra med, samarbeidet
- **Prestasjoner**- rettferdig fordeling av arbeidsoppgaver, deling av kompetanse, faglig utvikling
- **Bevissthet**- se seg selv utefra, hvordan innvirker jeg på andre, hvordan opplever jeg/behandler jeg andre
- **Verdisyn**- positivt menneskesyn, tro på at alle yter sitt beste, ulikheter er en styrke, fremtidstro-innovasjon og utvikling, hva skal vi strebe etter å få til

På vei på jobb





Hvordan oppfatter andre meg?



Arbeidsmiljøloven

§ 1-1. Lovens formål

Lovens formål er:

a) å sikre et arbeidsmiljø som gir grunnlag for en **helsefremmende** og **meningsfylt** arbeidssituasjon, som gir **full trygghet** mot fysiske og psykiske skadevirkninger, og med en velferdsmessig standard som til enhver tid er i samsvar med den teknologiske og sosiale utvikling i samfunnet,



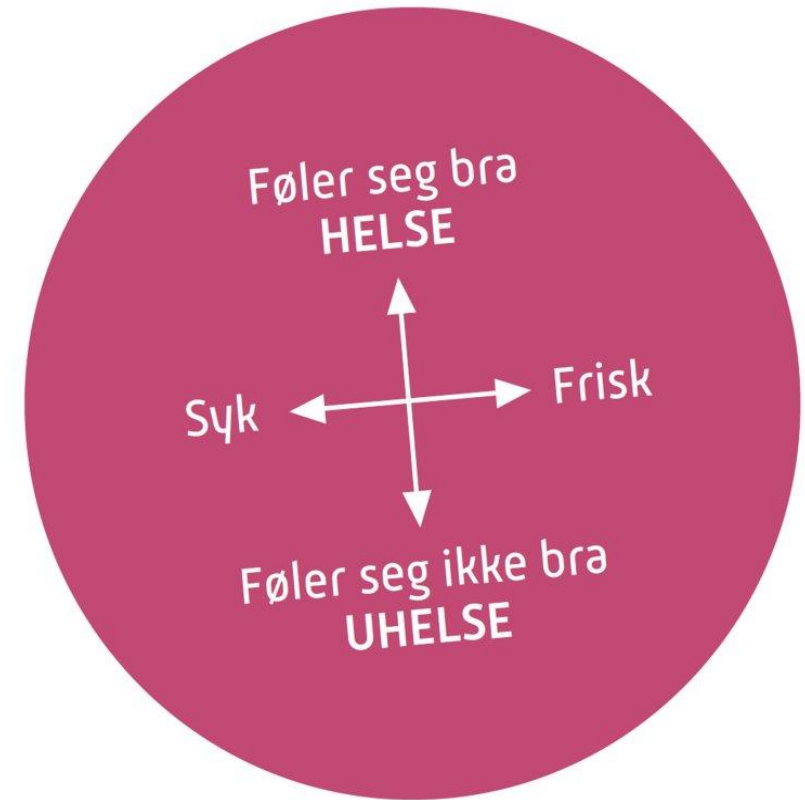
Risikofaktorer innen helsesektoren

- Rollekonflikter (motstridende krav eller oppgaver)
 - Rolleuklarhet (uklare oppgaveansvar og forventninger)
 - Mobbing og trakassering
 - Høye emosjonelle krav
 - Vold og trusler
-
- Økt krav til produktivitet (manglende samsvar mellom oppgaver og ressurser)
 - Økt krav til ansvar og medvirkning



Fremme helse og trivsel

- Jobben vår er en stor del av identiteten vår
- Det å stå utenfor arbeidslivet påvirker selvbildet vårt
- Vi må tilrettelegge slik at flere står lengere i jobb
- Jobbe for å inkludere flere i arbeidslivet
- Jobbe for lavere frafall fra arbeidslivet
- Idebanken.no

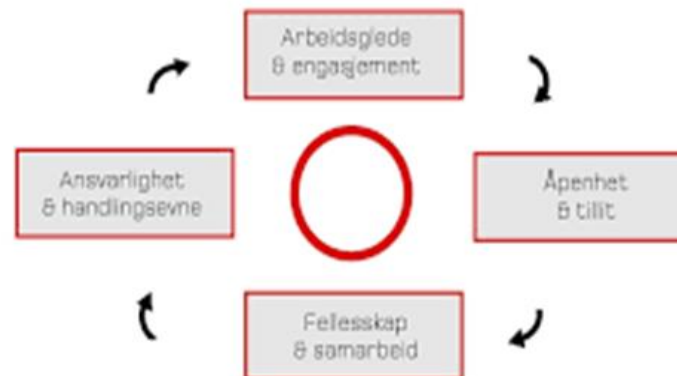




Vi finner
ikke lykken,
vi skaper den



- Helse og mestringsfølelse er nært knyttet til opplevelsen av lykke
- Hverdagen og arbeidssituasjonen vår må være begripelig, håndterlig og meningsfull
- Godt medarbeiderskap-felles ansvar



Lev livet. Opplev alt du kan! Ta vare på deg selv og de du er glad i. Ha det gøy – vær litt gal og rar. Gå ut og gjør noen feil – for det kommer du til å gjøre uansett. Nyt deg selv og utnytt alle mulighetene til å lære noe på veien. Ikke prøv å være perfekt – vær heller en utmerket versjon av deg selv!

Per Fugelli

