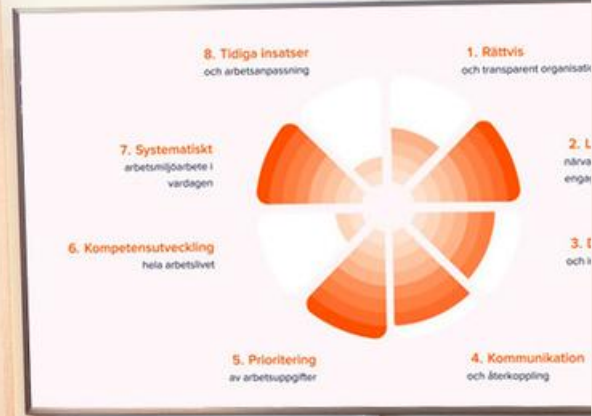


“suntarbetsliv

Friskfaktorlabbet

Charlotte Wiberg Wikholm
Verksamhetsutvecklare



Upphovsrätt

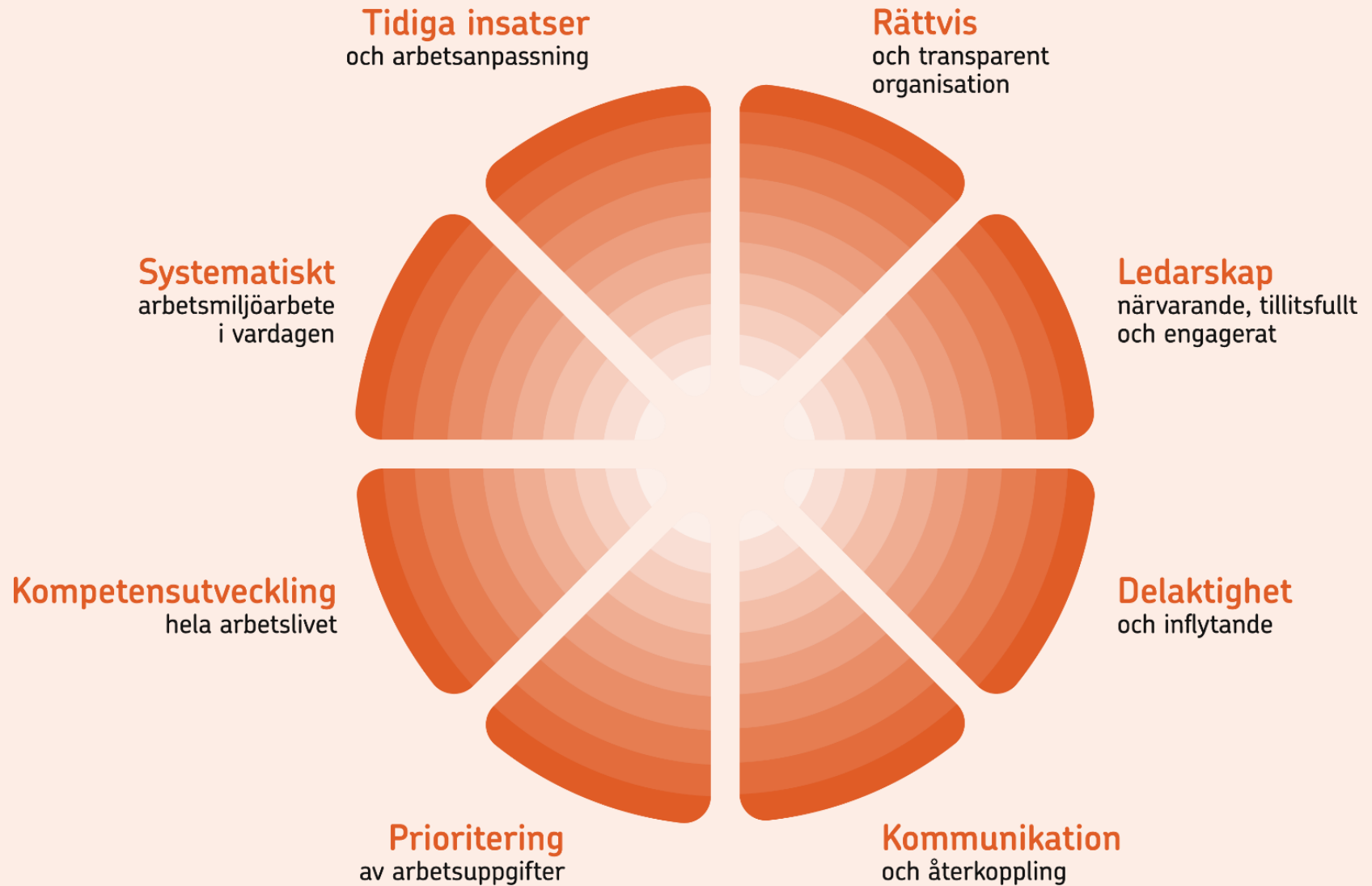
Dokumentet är framtaget av Suntarbetsliv med det syfte som framgår av titelbilden.
Powerpoint-bilderna följer Suntarbetslivs visuella identitet.

Tänk på att foton, bilder, illustrationer och filmer är Suntarbetslivs. Om du önskar använda någon bild i en egen presentation, gör då till exempel en skärmdump där Suntarbetslivs logotype syns, så att det är tydligt vem som är avsändare. Du kan också göra en egen bild enligt din organisations visuella identitet där du inspireras av Suntarbetslivs bildidéer.

Du kan alltså inte ta eller låna powerpoint-bilder, bilder, foton, illustrationer eller filmer utan att ange källa.

Kontakta gärna fraga@suntarbetsliv.se om du undrar över något!

Friskfaktorer

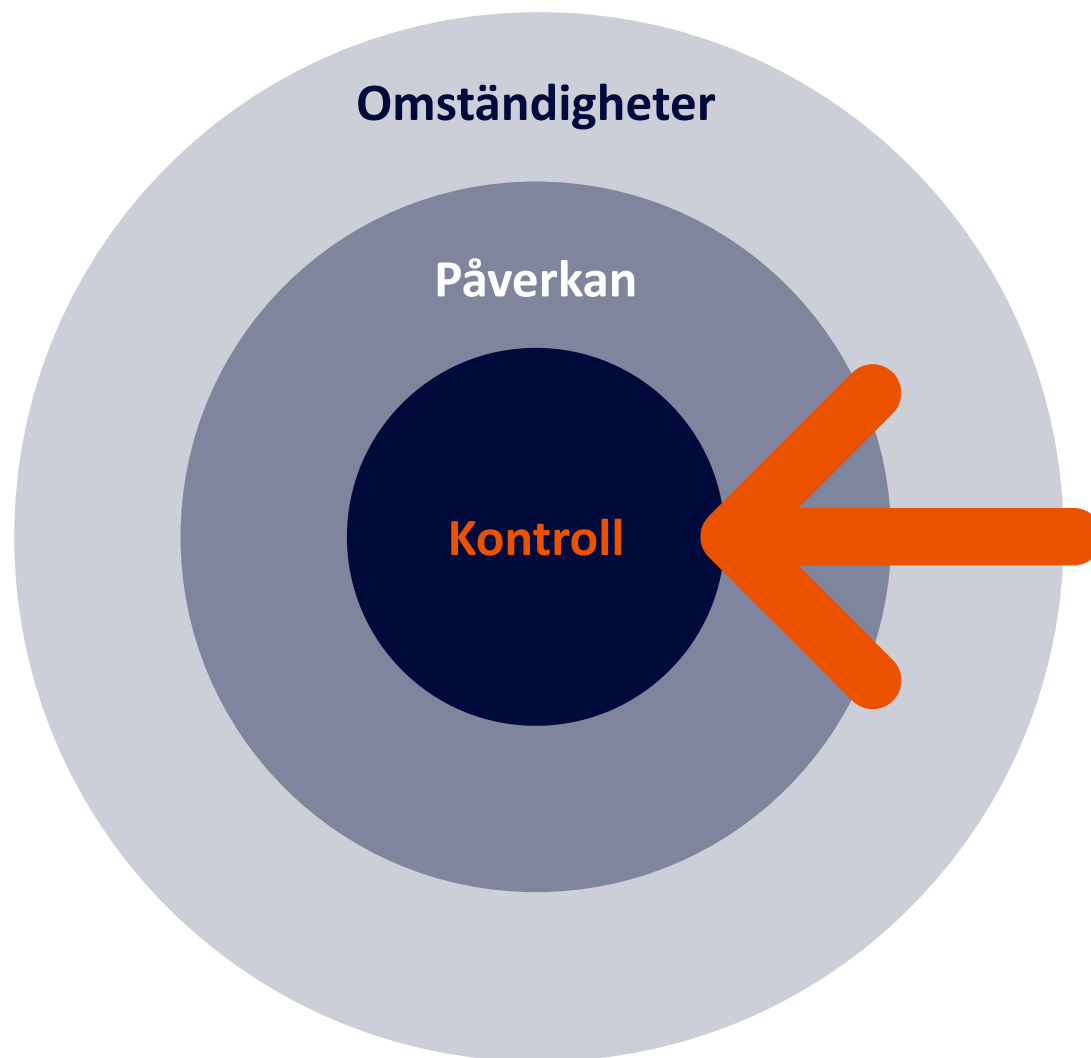


Påverkanscirkeln

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

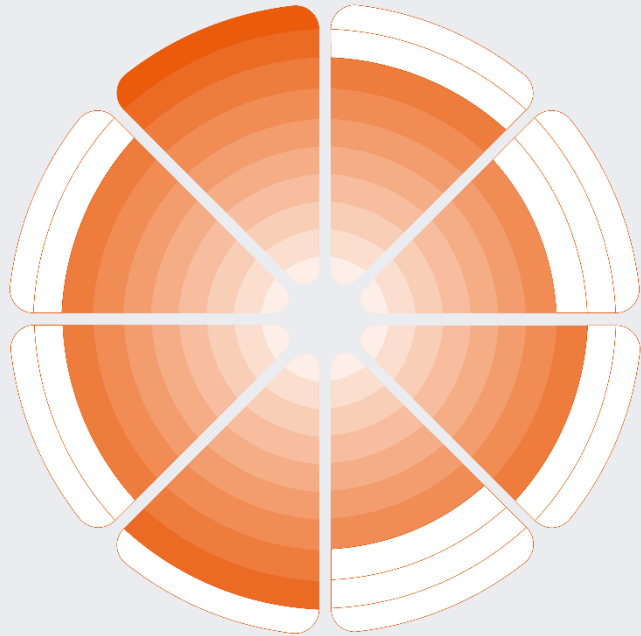
Påverkan
Den påverkan du kan ha på andras beteenden - som t ex kollega eller ledare.

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



**Fokusera på
det du kan
kontrollera!**

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





Friskfaktorlabbet
Kom igång med friskfaktorer!

Friskfaktorlabbet



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 60 minuter per friskfaktor

Friskfaktorkulturen

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

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.



Visa filmtext

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

Reflektera tillsammans, 5 min



Dialog i smågrupper

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



Skatta nuläget

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

1 Starta
10 min

2 Skatta
10 min

3 Prioritera
20 min

4 Prova nytt
15 min

5 Summera
5 min

Skatta

Ta reda på ert nuläge

Skatta individuellt nuläget för varje friskfaktor. Tänk på hur det ser ut i er arbetsgrupp just nu. Alla svar är anonyma.

- Skriv av skattningslänken eller skanna QR-koden.
- Skriv in grupp-koden för att göra nuläges-skattningen.

www.friskfaktorlabbet.se/skattning

Ange grupp-koden:

636 796

Ny grupp? Uppdatera koden:



Till mötesledaren - spara aktiviteten om skattningen sker i förväg.

▼



Friskfaktorkulturen

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

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

Friskfaktorkulturen

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

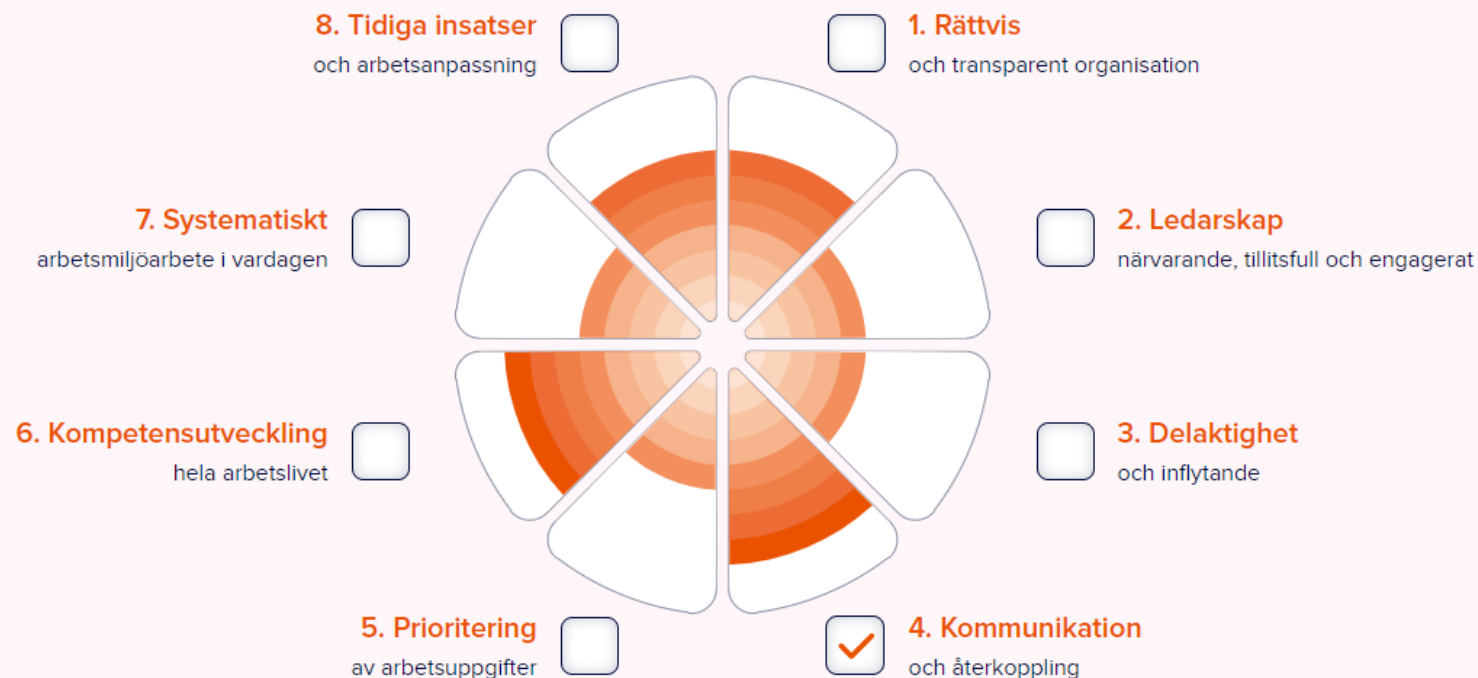
1 Starta
10 min

2 Skatta
10 min

3 Prioritera
20 min

4 Prova nytt
15 min

5 Summera
5 min



Medelvärde

3.5

2.5

2.6

4.1

2.4

4.1

2.3

3.5

● Stämmer helt
● Stämmer oftast
● Stämmer delvis
● Stämmer oftast
● Inte

Friskfaktorkulturen

- Film och
- Individu
- Gemens
- Prioriter
- **Välj bete**
- Summer

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.

☐

Eget förslag

Önskat läge, hur kommer det bli hos oss när vi börjar göra det här?

Friskfaktorkulturen

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

1 Starta
10 min

2 Skatta
10 min

3 Prioritera
20 min

4 Prova nytt
15 min

5 Summera
5 min

6d

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

3.5

2.5

2.6

4.1

2.4

4.1

2.3

3.5

● Stämmer helt
● Stämmer oftast
● Stämmer delvis
● Stämmer oftast
● Inte

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 60 minuter per friskfaktor

Friskfaktorplaneraren

- Skapa förutsättningar för friskfaktorer – en i taget
- Gemensamt nuläge
- Prioritera tillsammans
- Konkretisera vad ni ska göra
- Involvera medarbetare



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



Rättvis och transparent organisation

1 Starta
10 min**2 Skatta**
10 min**3 Prioritera**
5 min**4 Summera**
15 min

Starta

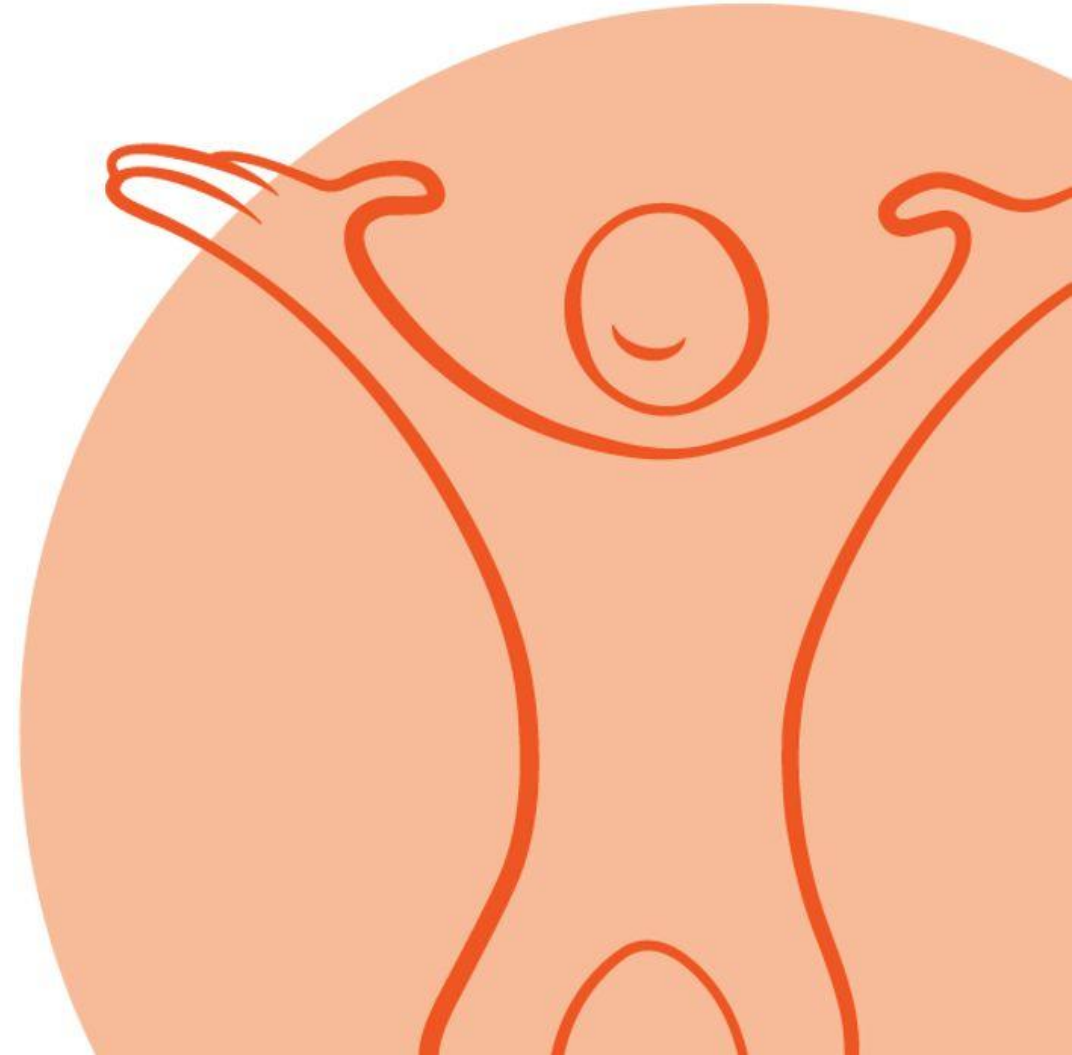
Film och reflektion

Här startar dialogen om hur ni kan skapa förutsättningar för en stark friskfaktor. Börja med att titta på filmen och reflektera tillsammans.



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!



Suntarbetslivs stöd i arbetet med friskfaktorer



Studio Friskfaktor

Säsong 1 & 2

Programserie



Friskfaktorlabbet

Ett verktyg för
arbetsgruppen



Boka föreläsning

Digital föreläsning
om friskfaktorer



Kom igång

Inspirations-
föreläsning för att
starta er
organisations
friskfaktorarbete

**Gör inte mer
– gör annorlunda!**



Tack!

Om Suntarbetsliv

Håll dig uppdaterad

Prenumerera på
suntarbetsliv.se/nyhetsbrev



Följ oss i våra sociala kanaler

