

Hej!

“suntarbetsliv

Introduktion till friskfaktorer

Charlotte Wiberg Wikholm
verksamhetsutvecklare

Cecilia Skeppar
verksamhetsutvecklare



Innehåll

- Främjande arbete och friskfaktorer
- Utveckla friskfaktorer
- Så gör andra
- Medskick

Ett mer främjande arbetssätt

	FRÄMJANDE	FÖREBYGGANDE	EFTERHJÄLPANDE / ÅTERSKAPANDE
ORGANISATION			
GRUPP			
INDIVID			

Friskfaktorerna
vägleder oss till ett mer
främjande arbetssätt!

	Efterhjälpande – riskfokus	Främjande - friskfokus
FOKUS	Problem, svagheter, brister, risker.	Möjligheter, styrkor, mål.
UNDERSÖKA	Identifierar problem och risker.	Identifierar vad som fungerar bra, tar fram goda exempel, undersöker styrkor och tillgångar för att nå mål.
LÖSNINGAR	Hur löser vi problemen?	Hur når vi ytterligare framgångar? Skapar en bild av framtida framgångar.
EFFEKTER	Fokus på problem – kan leda till uppgivenhet, pessimism.	Fokus på möjligheter och lösningar – leder till ökad handlingskraft, optimism.
HELHETSTÄNK	Utgår från detaljer och problem.	Utgår från ett helhetstänk och betonar vikten av att stärka förmågan att fokusera på möjligheter.

Främjande arbete och friskfaktorer

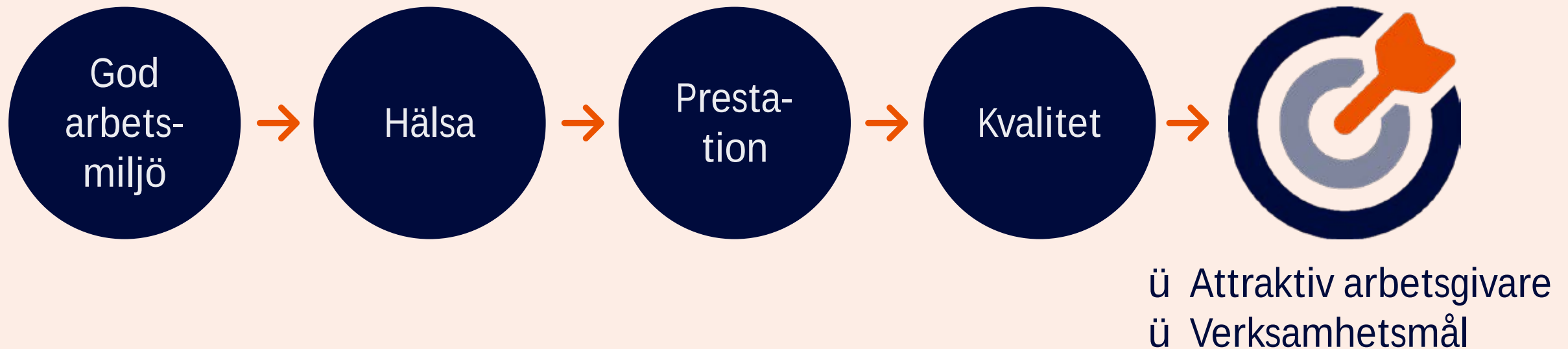
Hitta det som fungerar



**Vad gör vi som
funkar bra?**

Varför funkar det?

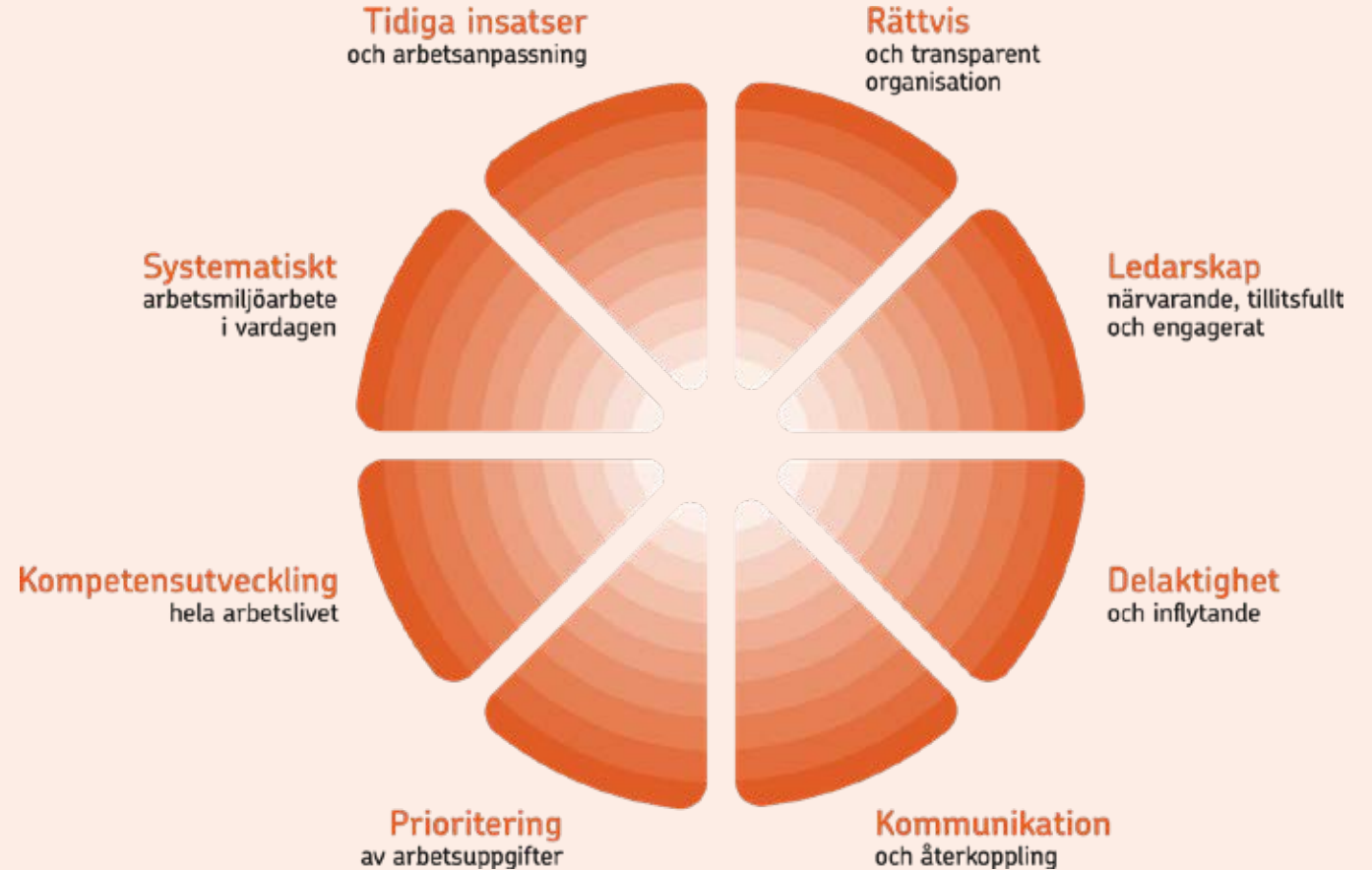
Arbetsmiljö och hälsa påverkar hur vi mår och presterar på jobbet



Friskfaktorer

Målbild

En organisation där det finns organisatoriska förutsättningar för starka friskfaktorer.



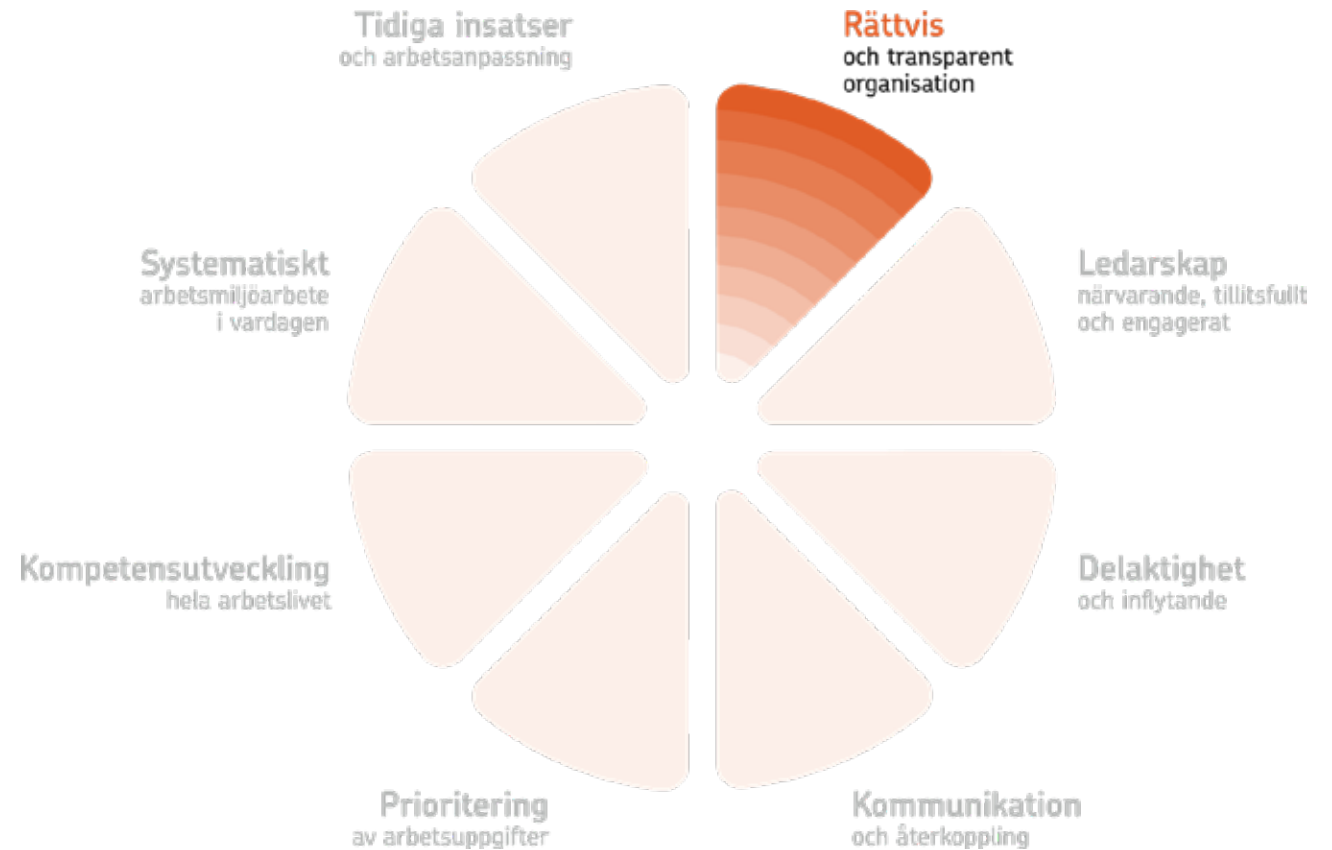
Rättvis och transparent organisation

Organisationen upplevs som schysst.
Resurstilldelningar och beslut är
välmotiverade, rättvisa, transparenta och
efterlevs i hela organisationen.

Roller, ansvar och mandat är tydliga.

Det finns en hög grad av tillit mellan
organisationens olika nivåer,
verksamheter och individer.

Värdegrund, policys och rutiner är väl
kända, upplevs som relevanta och
följs. Det är tydligt vad som gäller.



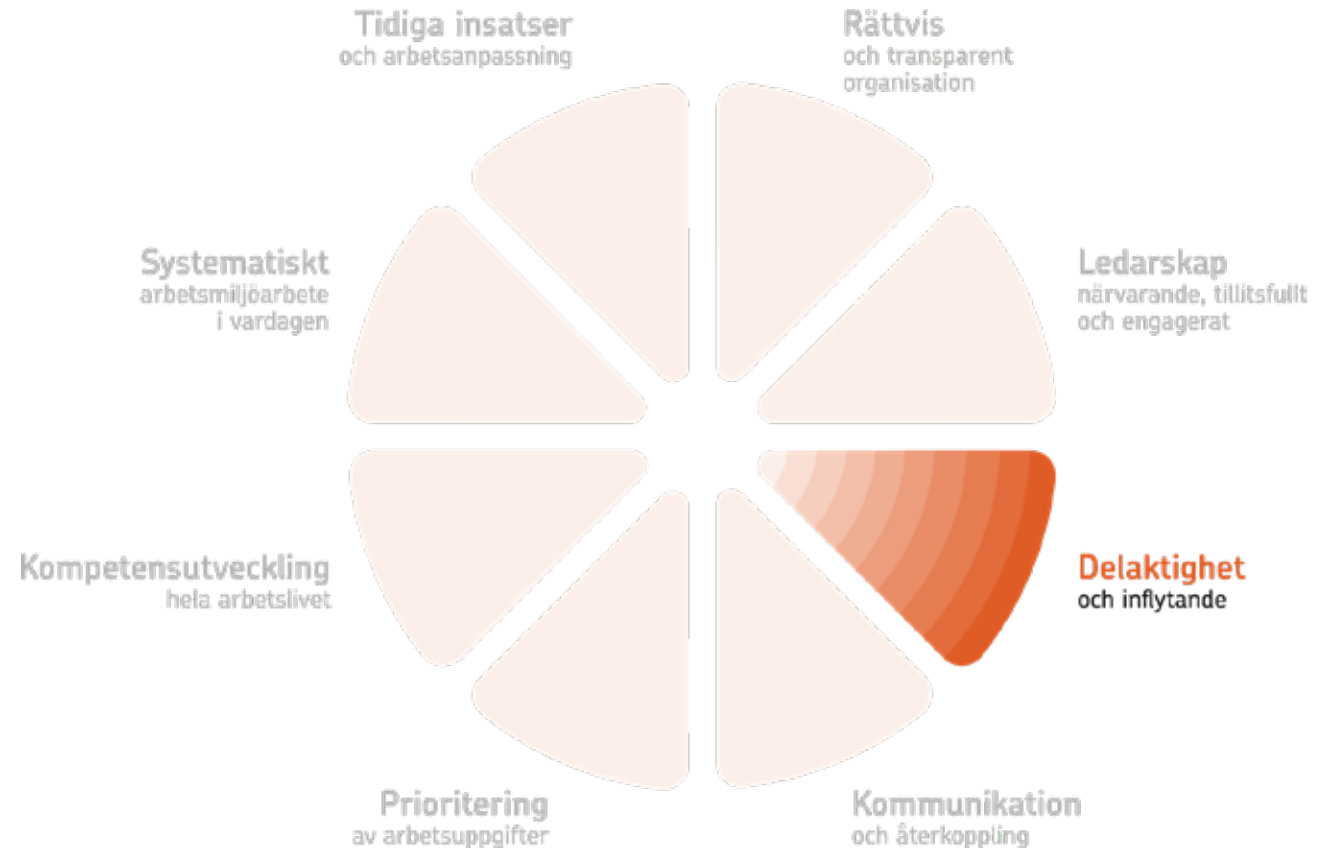
Delaktighet och inflytande

Organisationen skapar förutsättningar för medarbetare att ha inflytande över sin arbetssituation och vara delaktiga i verksamhetsutvecklingen

Rutiner, arbetssätt, mötes- och beslutsstrukturer utformas för att ta vara på medarbetares tankar, åsikter och idéer.

Alla kommer till tals och bidrar med olika erfarenheter och perspektiv.

Det är tydligt vad man kan påverka och inte.



Kommunikation och återkoppling

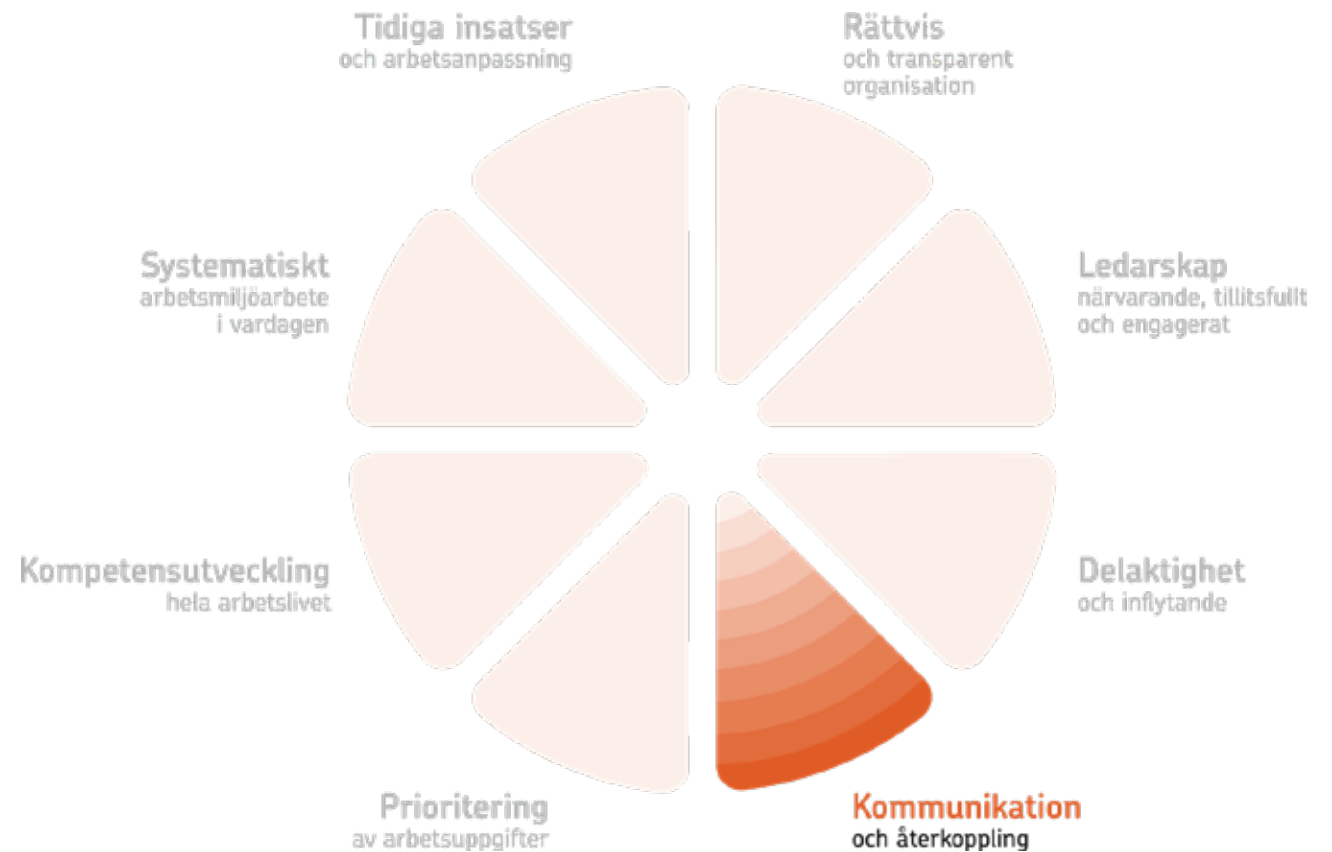
Samtalsklimatet är öppet och tillåtande
uppåt, nedåt och åt sidorna.

Det finns fungerande kommunikations-
vägar och forum för information och
dialog.

Alla lyssnar på varandra.

Återkoppling ges på beteenden och hur
de påverkar verksamhetens resultat.

Sakfrågor hanteras utan att det blir
personligt.





Länk till Friskfaktorstarten

Friskfaktorstarten

Kom igång med de åtta friskfaktorerna på er arbetsplats!

Med Friskfaktorstarten får ni syn på kopplingen mellan bra arbetsmiljö och att verksamheten når målen.

Workshop om friskfaktorer

- Material för att leda workshop.
- Skapa samsyn kring ert nuläge.

[Länk till Workshop om friskfaktorer](#)



Workshop om friskfaktorer

Lär känna friskfaktorerna! Utifrån ert perspektiv upptäcker ni det som fungerar, och vad det innebär att jobba främjande med friskfaktorerna.

 Tidsåtgång: 50 min

Inventering av nuläget

Länk till Inventering av nuläget

- Inventering av era friskfaktorer med hjälp av en matris.
- Fördjupar insikterna från workshopen.



Inventering av nuläget

Undersök nuläget! Fördjupa insikterna från workshopen, och få även syn på svaga friskfaktorer som behöver utvecklas. Ta stöd av en matris.

🕒 Tidsåtgång: 30 min

Dialog – konkreta handlingar

- Reflektionsfrågor om hur ni gör och agerar i vardagen.
- Utforska vilka beteenden hos chefer och medarbetare som stärker friskfaktorerna.
- Prata om hur ni kan agera annorlunda.



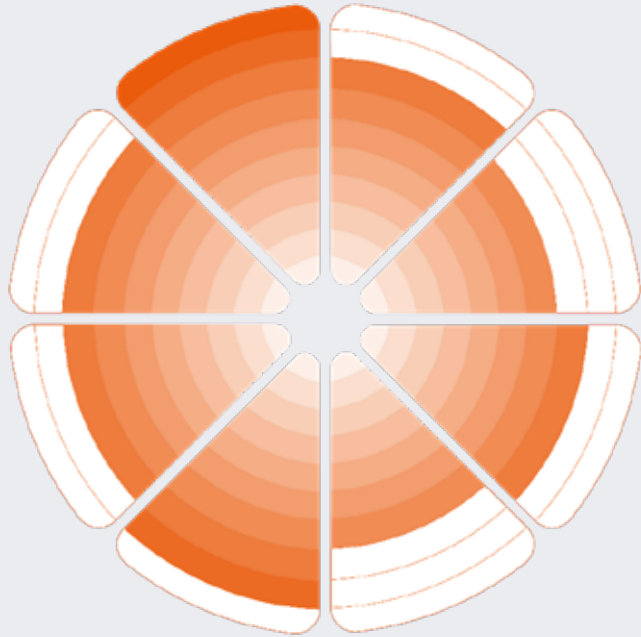
Dialog – konkreta handlingar

Prata om vad ni gör! Ta hjälp av reflektionsfrågor om hur chefernas och medarbetarnas konkreta beteenden påverkar varje friskfaktor.

🕒 Tidsåtgång: 20 min

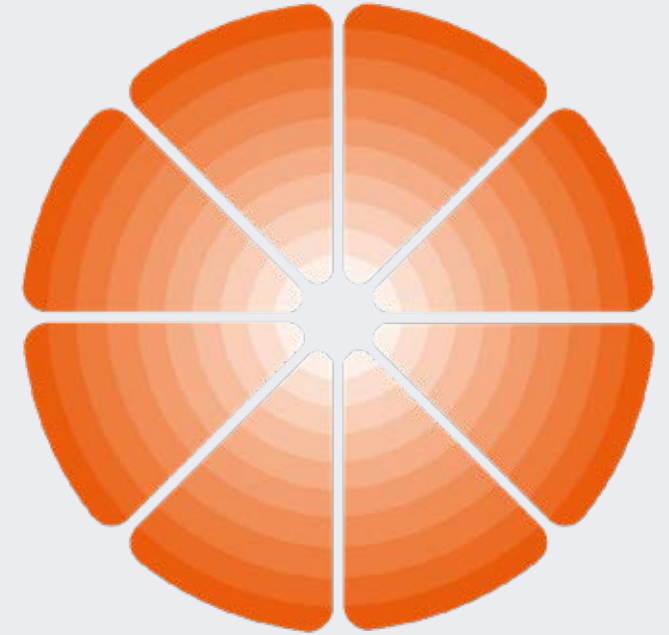
Utveckla friskfaktorer

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



Att utveckla friskfaktorer är OSA i praktiken

Organisatorisk arbetsmiljö

- Ledning och styrning
- Kommunikation
- Delaktighet och handlingsutrymme
- Fördelning av arbetsuppgifter
- Krav, resurser och ansvar

Social arbetsmiljö

- Socialt samspel
- Samarbete
- Socialt stöd

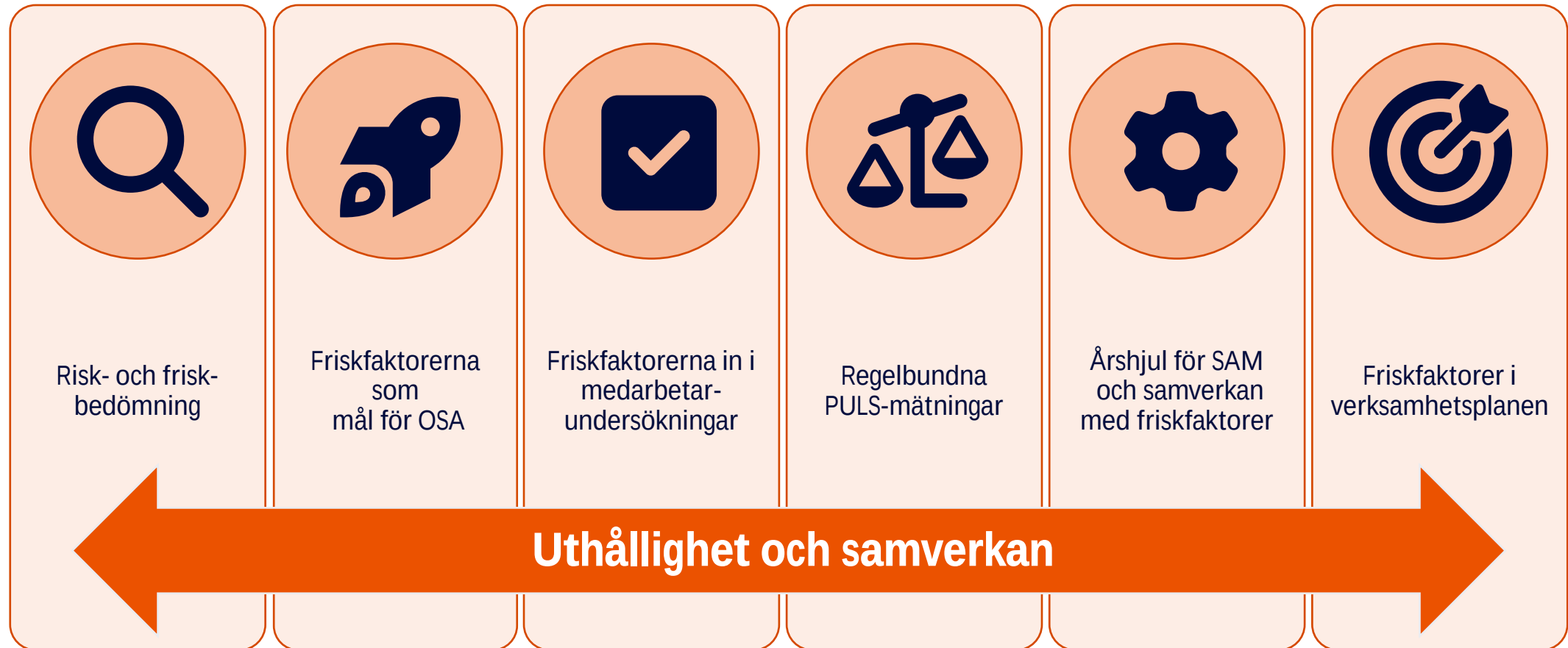


**Gör inte mer
– gör annorlunda!**



Så gör andra

Friskfaktorer, OSA och SAM – exempel



Så gör andra

Vi utvecklar våra friskfaktorer



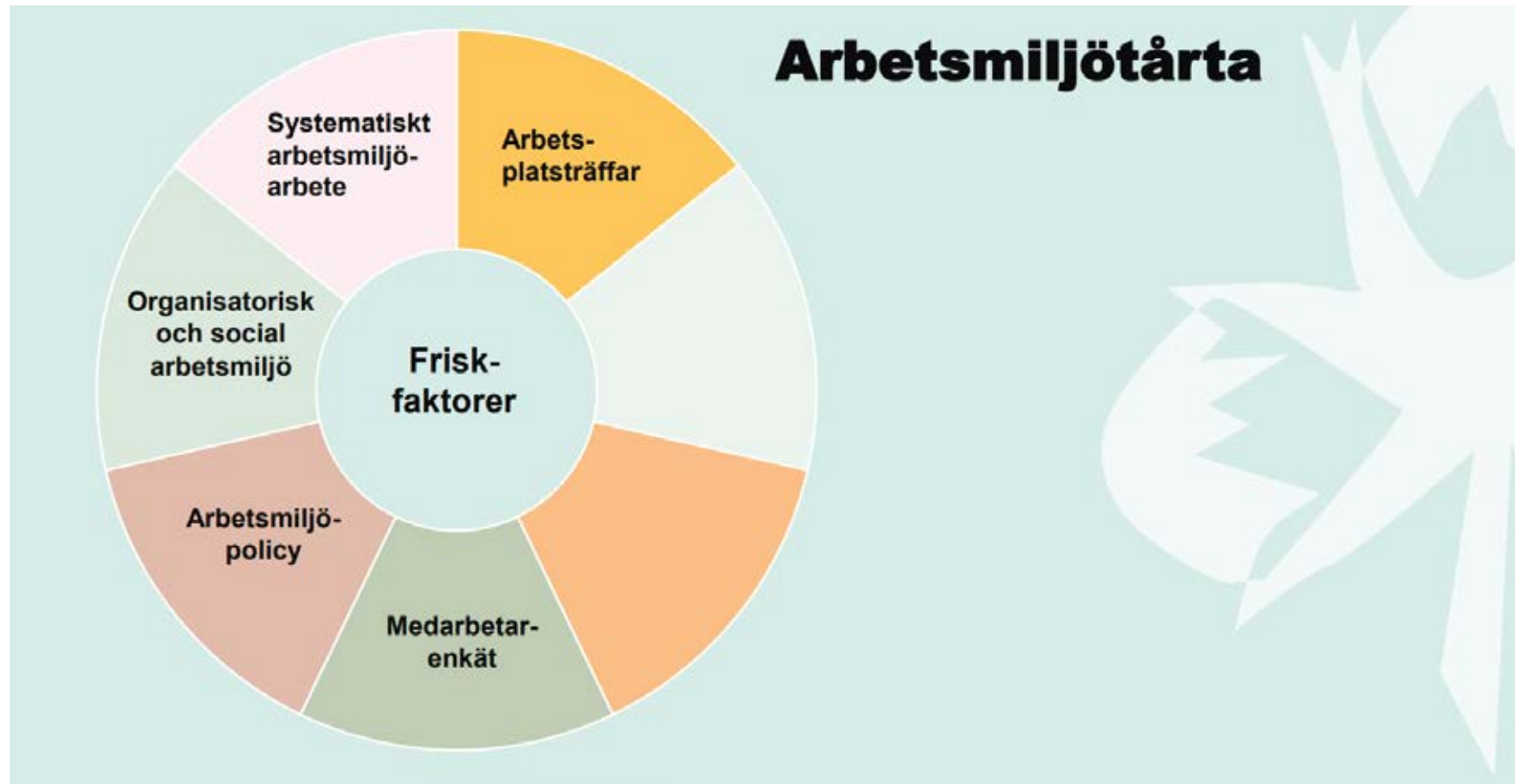
“suntarbetsliv

Så gör andra

Exempel: Årshjul



**Hässleholms
kommun**



Så gör andra

Exempel: Utvärdera möten



VÄSTERVIKS
KOMMUN



TIDIGA INSATSER OCH ARBETSANPASSNING

SYSTEMATISKT ARBETS- MILJÖARBETE I VARDAGEN

Avslutningsfrågor

- Vad gjorde jag/vi bra?
- Vad kan jag/vi göra annorlunda nästa gång?
- Följde vi våra spelregler?

KOMPETENSUTVECKLING HELA ARBETSLIVET

- Har vi rätt kompetens för frågorna på mötet?
- Lärde jag mig något på mötet?

RÄTTVIS OCH TRANSPARENT ORGANISATION

- Är det tydligt vad som gäller?
- Är besluten välmotiverade?
- Är roller och mandat tydliga?

LEDARSKAP, NÄRVARANDE TILLITSFULLT OCH ENGAGERAT

- Är jag mentalt närvarande i mötet?
- Känner jag engagemang?
- Känner vi tillit till varandra?

KOMMUNIKATION OCH ÅTERKOPPLING

- Hur är vår samtalston?
- Hur pratar vi om, med och till varandra?
- Får man tycka annorlunda?
- Skiljer vi på sak och person?
- Får jag återkoppling på det jag säger?
- Ger jag återkoppling på vad andra säger?

DELAKTIGHET OCH INFLYTANDE

- Lysnar jag på andra?
- Blir jag lyssnad på?
- Kommer jag till tals?
- Kommer alla till tals?

PRIORITERING AV ARBETSUPPGIFTER

- Prioriterar vi frågorna på mötet rätt?
- Vad blev det för resultat?

Ta hjälp av
friskfaktorer*
för bättre
möten!

Så gör andra

Exempel: Friskfaktorarbete i en förvaltning



[Länk till filmen](#)





Närvarande,
tillitsfullt
och
engagerade
ledare

Placering
och
struktur

Kommunikation och
koppling

Delaktighet
och

Prioritering
av arbets-
uppgifter

Kompetens-
utveckling
hela
arbetslivet

Tidiga
insatser och
arbets-
anpassning

Systematiskt
arbetsmiljö-
arbete i
vardagen

Ledning

1:a linjens
chefer

HR

Skydds-
ombud

Med-
arbetare

Vi skapar
förutsättningar

Vi lyssnar på APT
och satsar på bra
samverkan med
skyddsombuden.

Vi stöttar
och coachar

Vi satsar på bra
samverkan med
chef.

Vi deltar aktivt
på APT

Alla behöver
hjälpas åt i
friskfaktorarbetet!
Är det tydligt vem
som behöver göra
vad?

Tillsammans för friska arbetsplatser

Här får du inspiration och verktyg

Så kommer ni igång

Hitta rätt verktyg

Aktuellt från Suntarbetsliv



Länk till Samverkstan



SAM-verkstan

Chefens och skyddsombudets gemensamma verktyg

samverkstan.suntarbetsliv.se



Bikupa

Prata med varann

Hur kan ni komma igång och utveckla arbetet
med friskfaktorer på din arbetsplats?



Studio Friskfaktor

En programserie som ska öka kunskapen om och lokalt arbete med friskfaktorer. Riktad till chefer, skyddsombud, fackligt förtroendevalda och HR i kommuner, regioner och kommunala företag.



24 maj Uppstartskonferens

2 juni Studio Friskfaktor: Vad är friskfaktorer?

20 sep Studio Friskfaktor: Hur arbetar man med friskfaktorer?

19 okt Studio Friskfaktor: Hur följer man upp arbetet med friskfaktorer?

Länk till program och anmälan
Studio Friskfaktor

För att skörda sedan
behöver ni så nu!

Medskick

- 1 Börja gör! Gå utbildning tillsammans.
- 2 Arbeta i samverkan
- 3 Använd Friskfaktorstarten
- 4 Gör inte mer – gör annorlunda



“suntarbetsliv

TILLSAMMANS GÖR VI JOBBET BÄTTRE