

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!

	Förebyggande/Efterhjälpande	Främjande
<b>FOKUS</b>	Problem, svagheter, brister, risker.	Möjligheter, styrkor, mål.
<b>UNDERSÖKA</b>	Identifierar problem och risker.	Identifierar vad som fungerar bra, tar fram goda exempel, undersöker styrkor och tillgångar för att nå mål.
<b>LÖSNINGAR</b>	Hur löser vi problemen?	Hur når vi ytterligare framgångar? Skapar en bild av framtida framgångar.
<b>EFFEKTER</b>	Fokus på problem – kan leda till uppgivenhet, pessimism.	Fokus på möjligheter och lösningar – leder till ökad handlingskraft, optimism.
<b>HELHETSTÄNK</b>	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

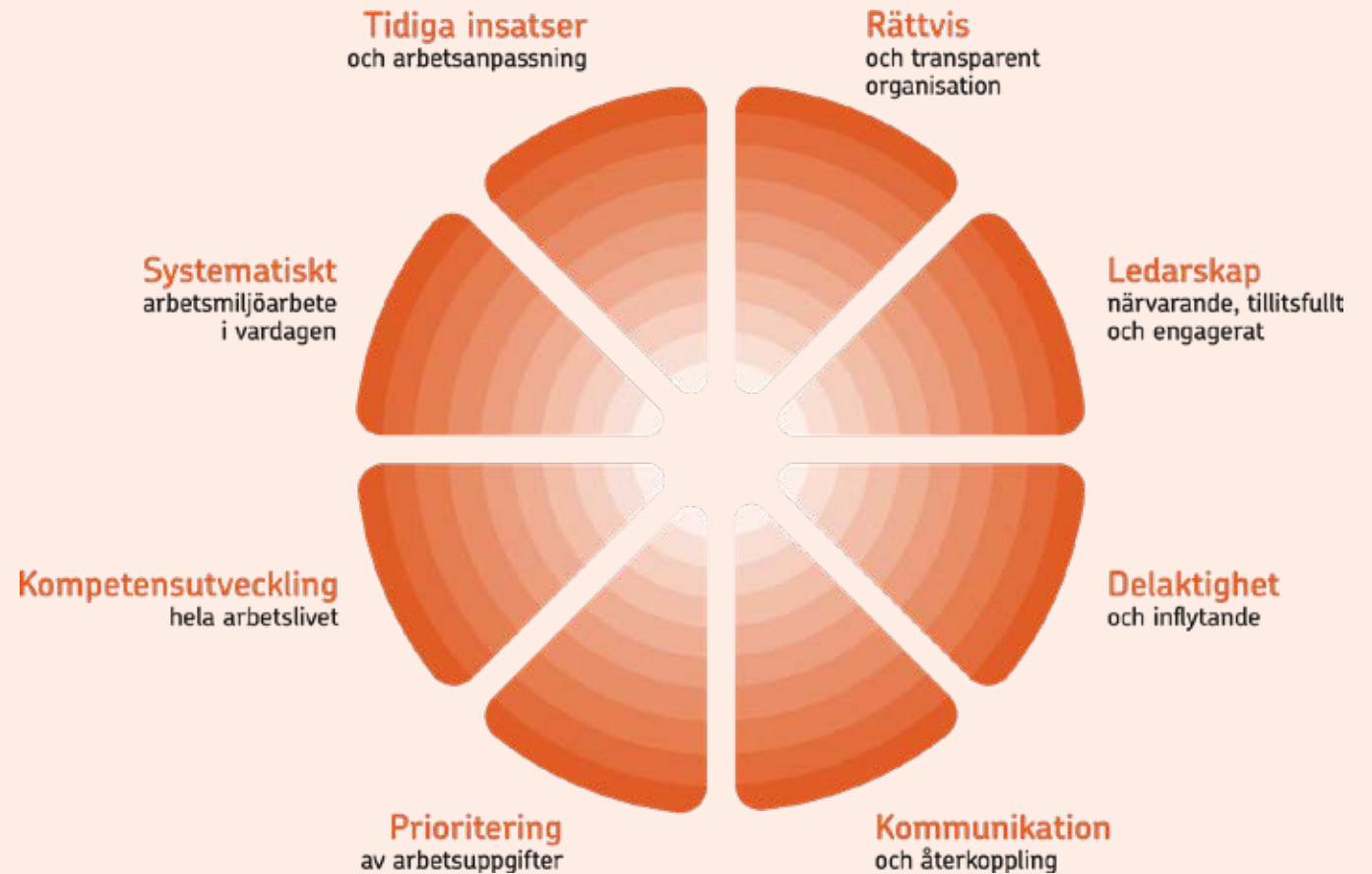


- ü Attraktiv arbetsgivare
- ü Verksamhetsmål

# Friskfaktorer

## Målbild

En organisation där det finns organisatoriska förutsättningar för starka friskfaktorer.





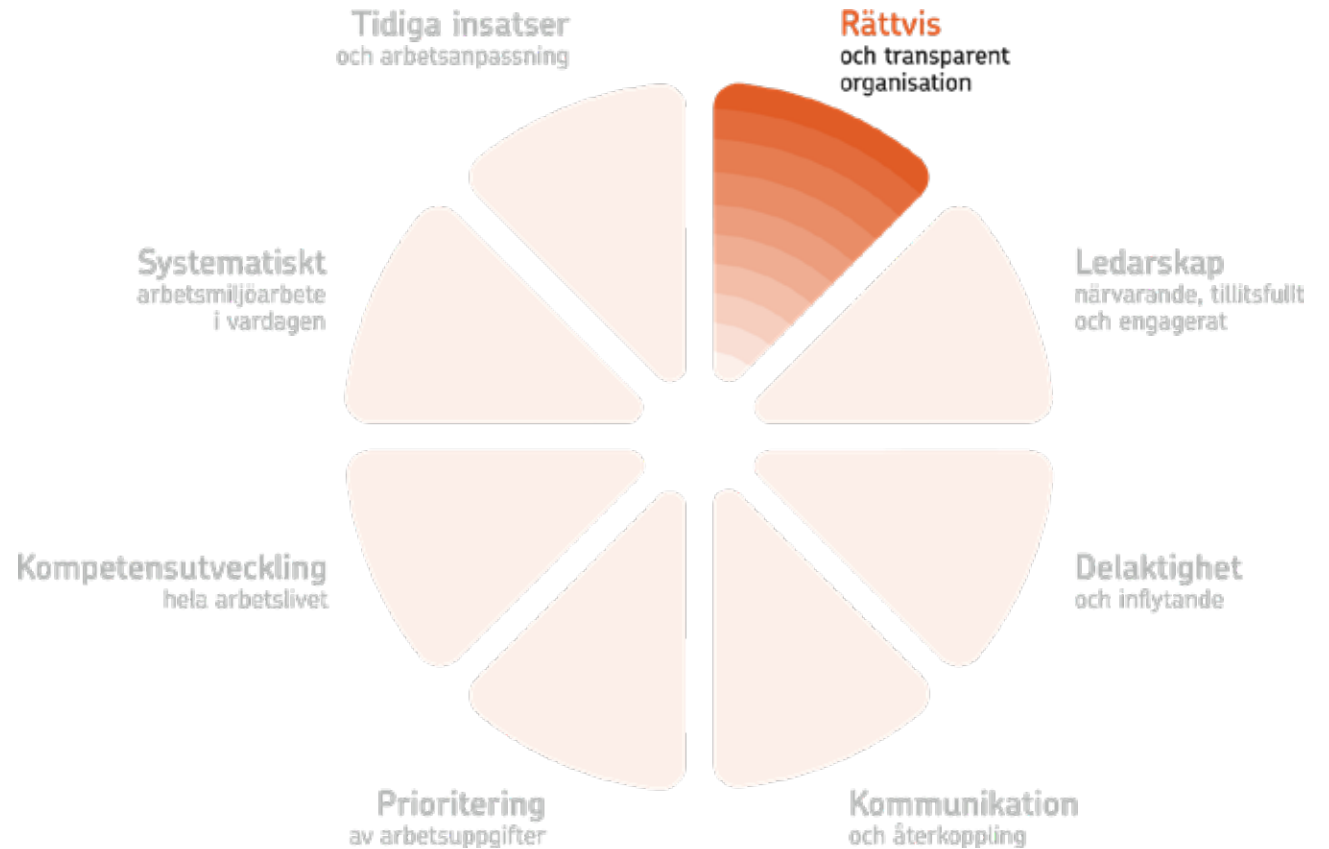
# Rättvis och transparent organisation

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.



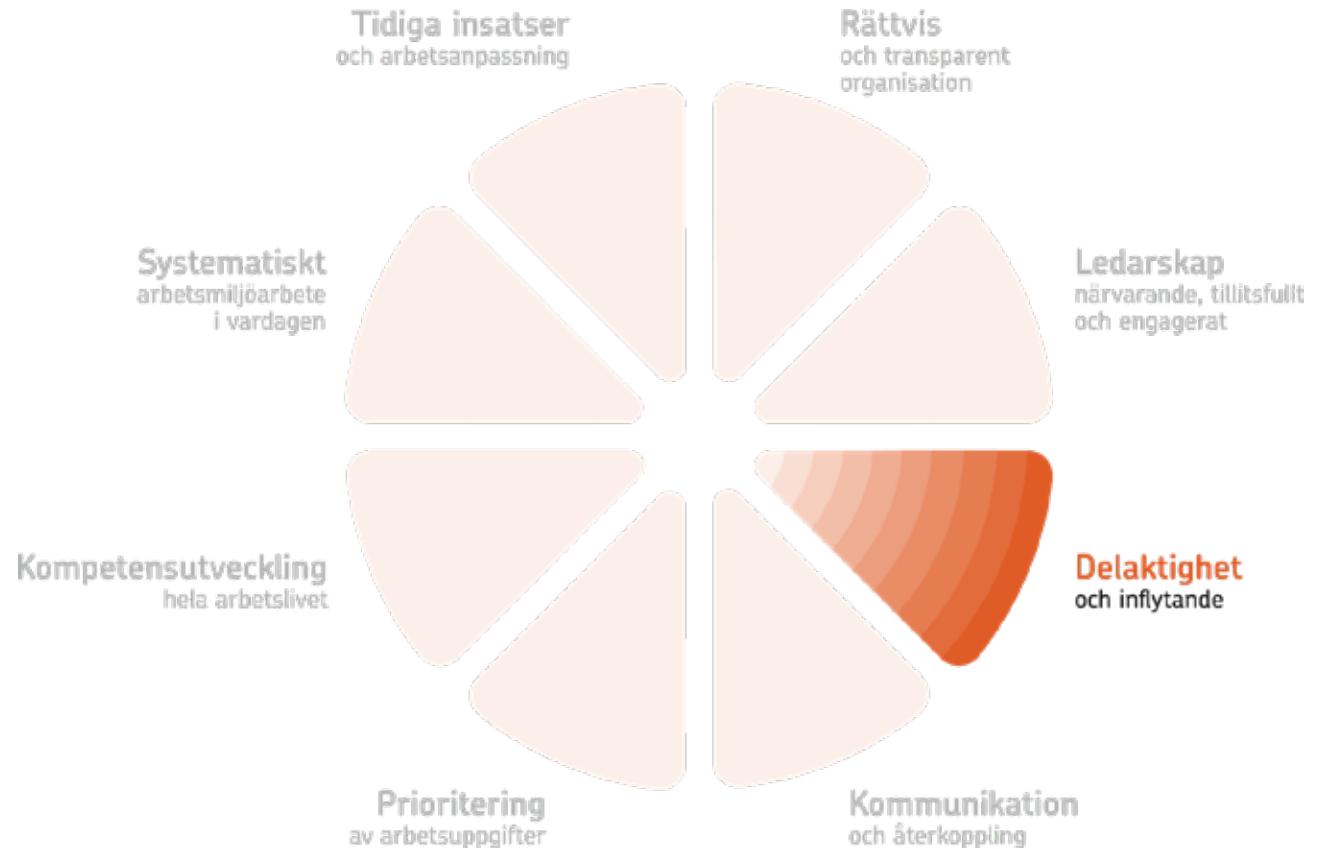
# Delaktighet och inflytande

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

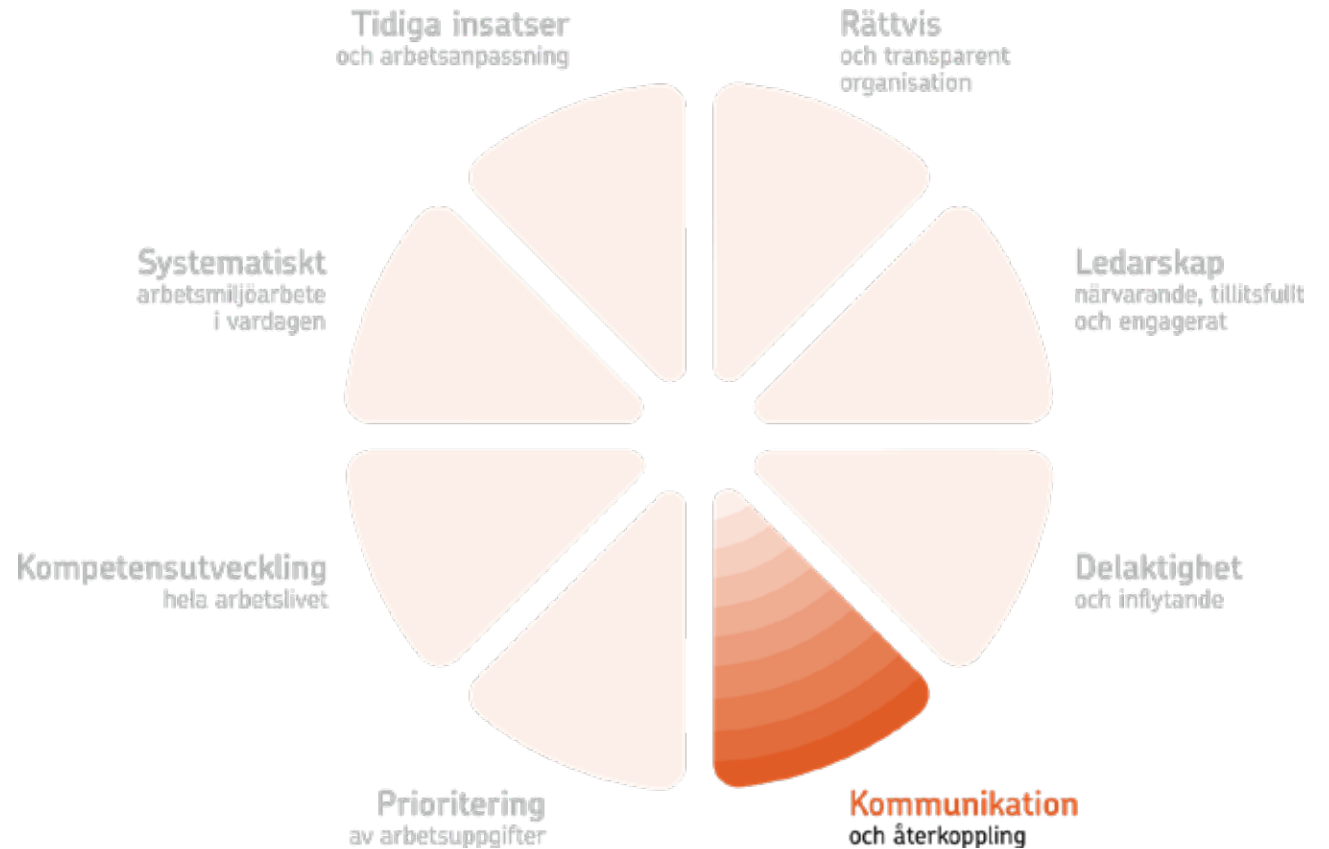
Samtalsklimatet är öppet och tillåtande uppåt, nedåt och åt sidorna.

Det finns fungerande kommunikationsvägar 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


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

Länk till Inventering av nuläget



## 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.



Kommunikation och återkoppling

[Reflektionsfrågor – chefer \(pdf\)](#)

[Reflektionsfrågor – medarbetare \(pdf\)](#)



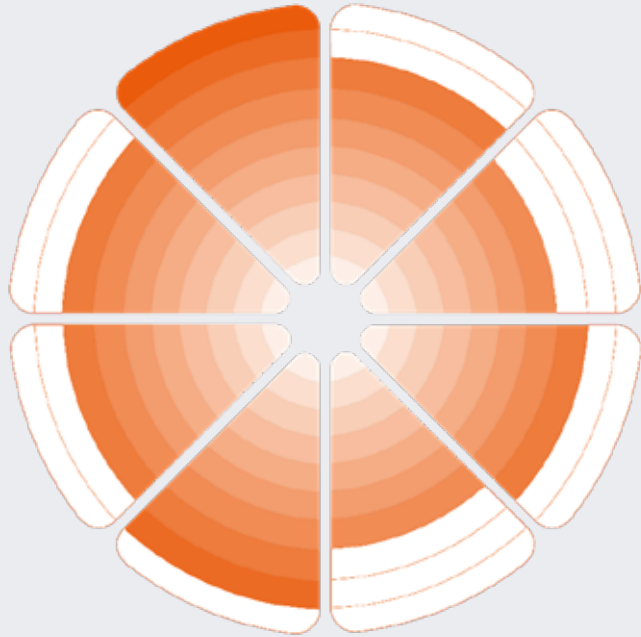
### Dialog – konkreta handlingar

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

🕒 Tidsåtgång: 20 min

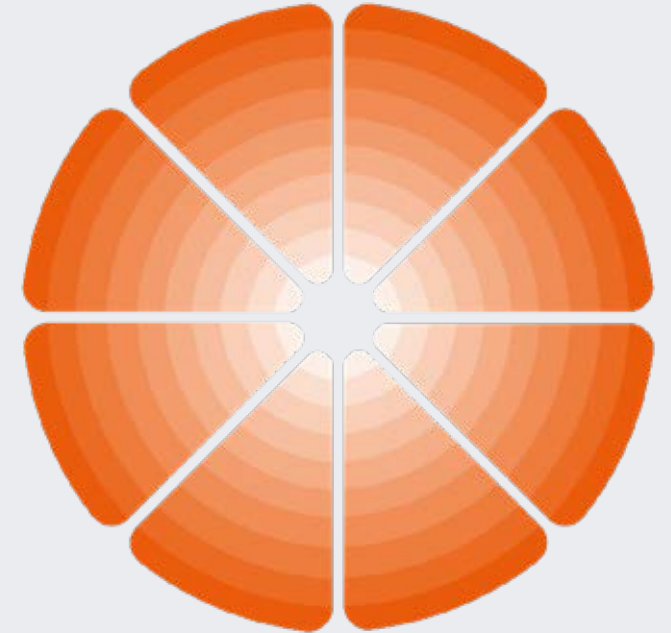
Utveckla friskfaktorer

## 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





Utveckla friskfaktorer

## 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

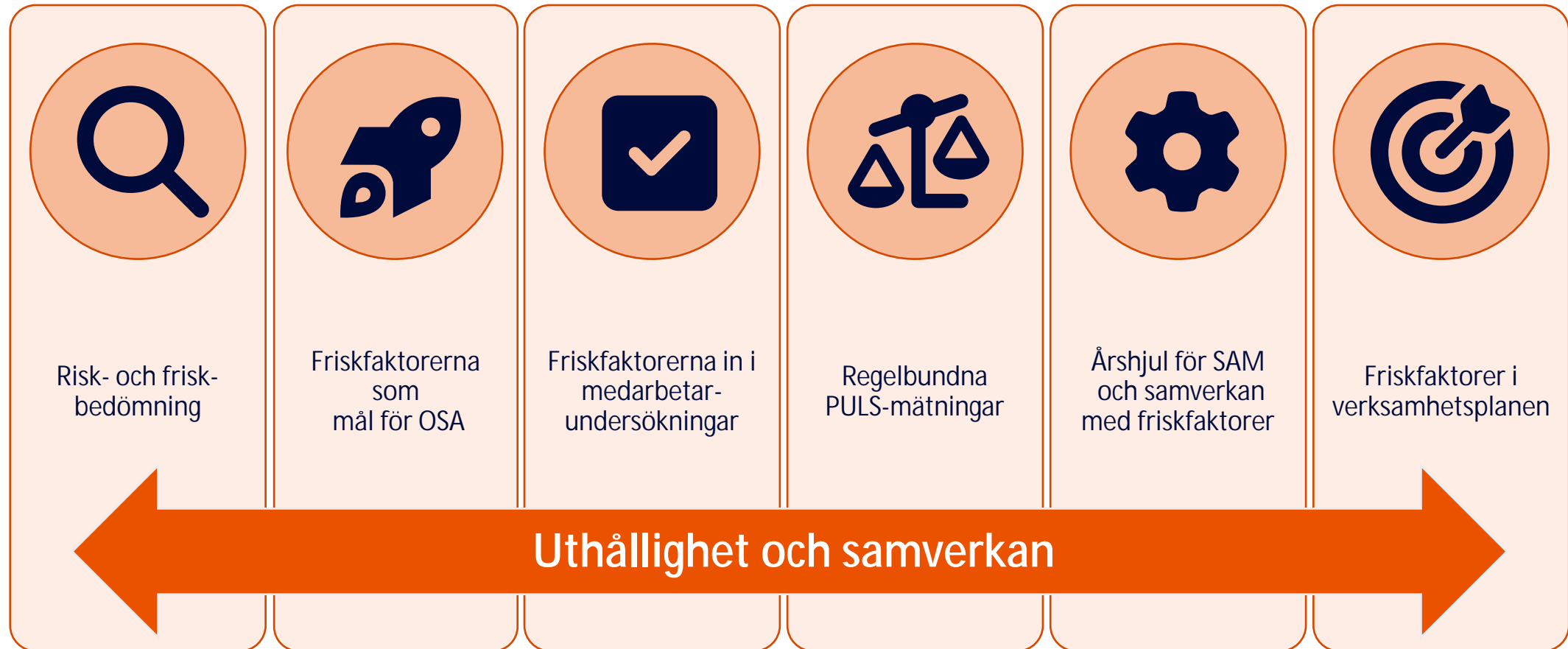


Gör inte mer  
– gör annorlunda!



Så gör andra

## Friskfaktorer, OSA och SAM – exempel



Så gör andra

## Vi utvecklar våra friskfaktorer



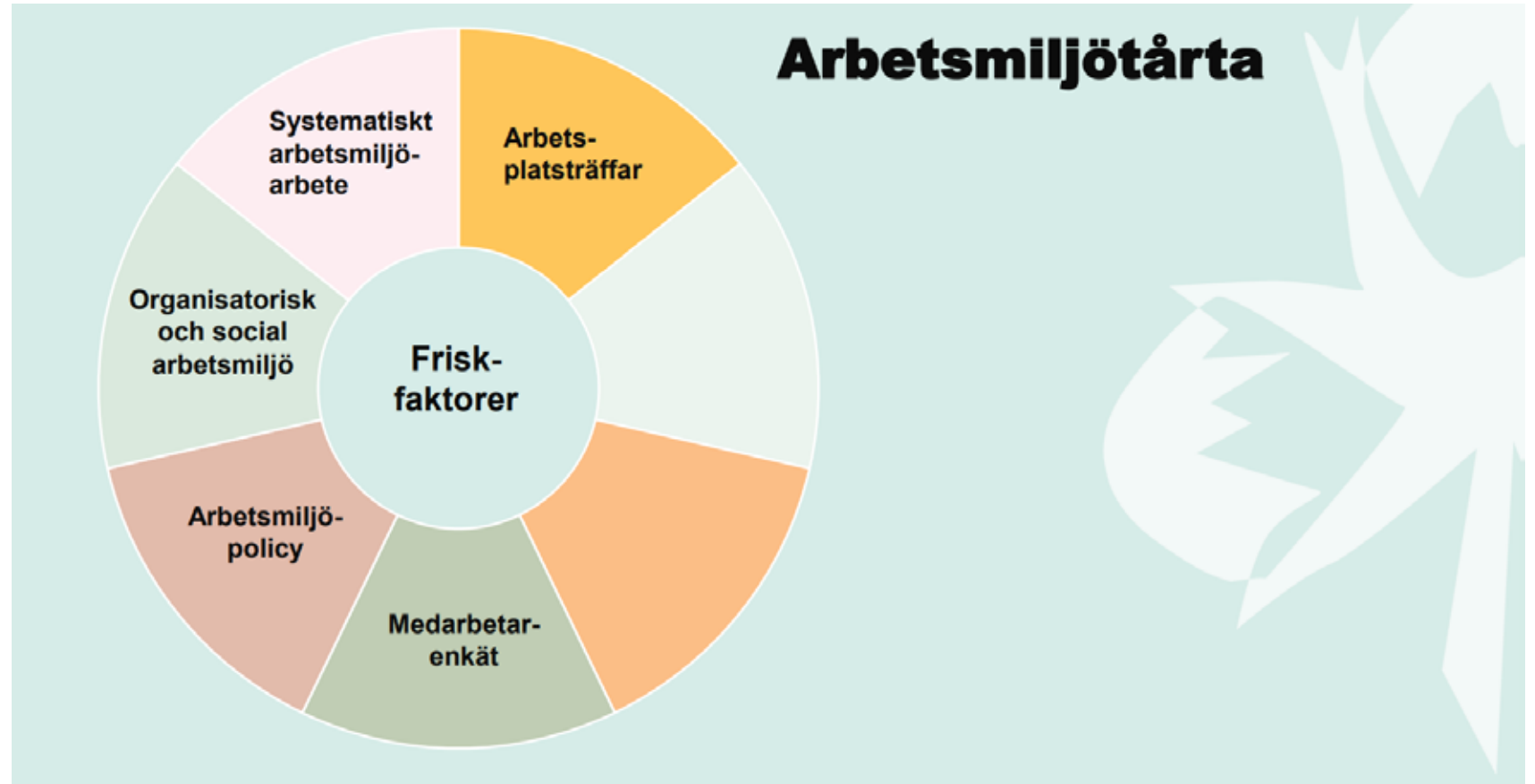
“suntarbetsliv

Så gör andra

## Exempel: Årshjul



**Hässelholms  
kommun**



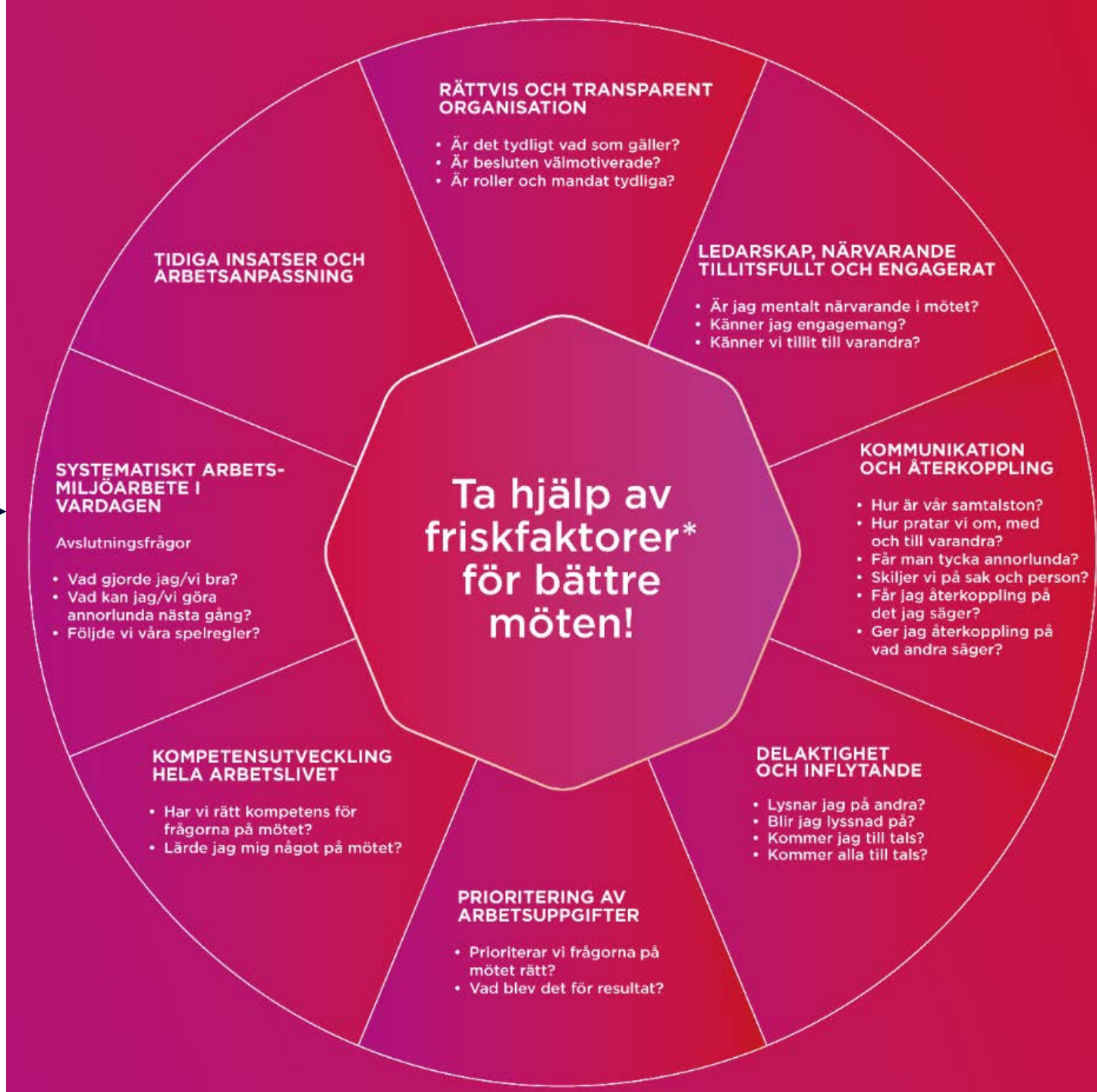


Så gör andra

# Exempel: Utvärdera möten



VÄSTERVIKS  
KOMMUN



Så gör andra

## Exempel: Friskfaktorarbete i en förvaltning



Länk till filmen



# Friska fläktar i Oskarshamn





Närvarande,  
tillitsfullt  
och engagerade  
ledare

Diagnostik

Kommunikation och  
koppling

Delaktighet  
och

Prioritering  
av arbets-  
uppgifter

Kompetens-  
utveckling  
hela  
arbetslivet

Tidiga  
insatser och  
arbets-  
anpassning

Systematiskt  
arbetsmiljö-  
arbete i  
vardagen

Ledning

Vi skapar  
förutsättningar

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

1:a linjens  
chefer

Vi stöttar  
och coachar

Vi satsar på bra  
samverkan med  
chef.

HR

Skydds-  
ombud

Vi deltar aktivt  
på APT

Med-  
arbetare

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](https://samverkstan.suntarbetsliv.se)



Bikupa

## Prata med varann

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



Friskfaktorer i välfärden

## 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**