

Hej!

“suntarbetsliv

Satsa på friskfaktorer – för en frisk och attraktiv arbetsplats

Charlotte Jonzon
Verksamhetsutvecklare

Datum 2024-05-16





Tillsammans för friska arbetsplatser

Suntarbetsliv drivs av de fackliga organisationerna och arbetsgivarorganisationerna SKR och Sobona. Vi vänder oss till alla som jobbar med arbetsmiljö i kommuner, regioner och kommunala företag.

Kom igång med friskfaktorer

Hitta rätt bland vårt innehåll

Hos Suntarbetsliv hittar du kostnadsfria verktyg, utbildningar och dialogstartare som ni på arbetsplatsen använder själva – och artiklar med inspiration och kunskap. Här har vi samlat ihop innehåll på några olika teman. Var vill du börja?

Kom igång med arbetsmiljöarbetet



Jobba med OSA

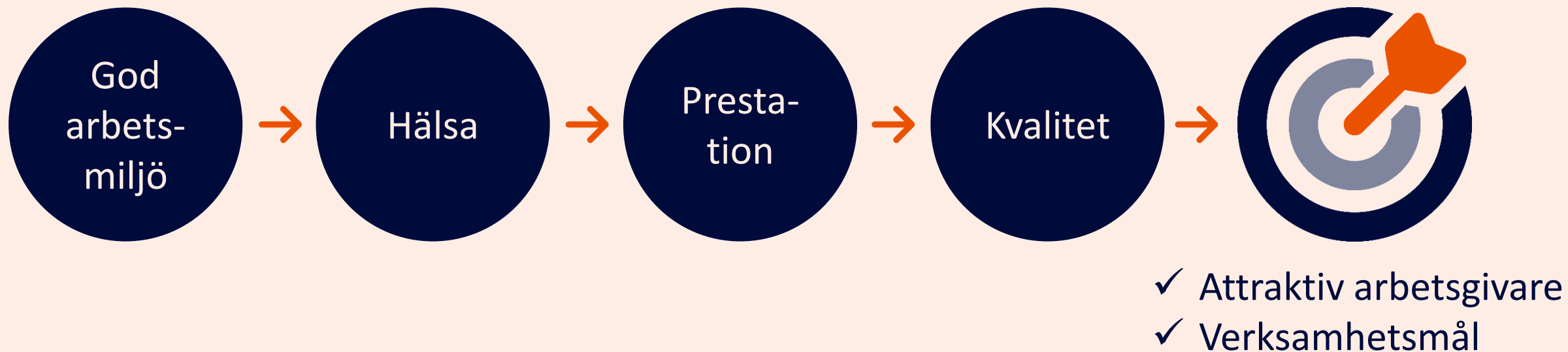


Innehåll

- Vad är friskfaktorer?
- Varför arbeta med friskfaktorer?
- Hur? Gör inte mer – gör annorlunda!
- Verktyg: Friskfaktorlabbet
- Så gör andra

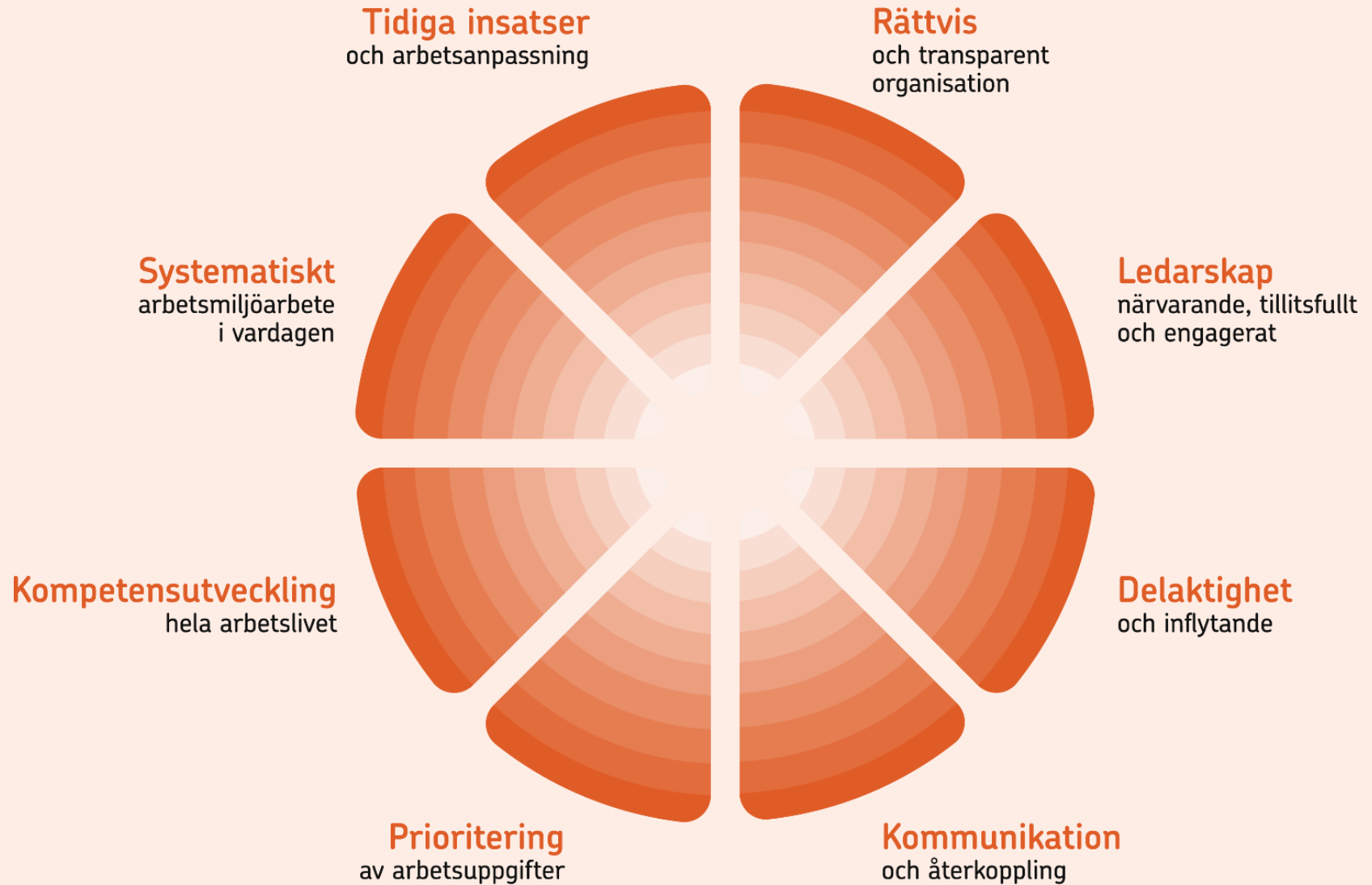


Arbetsmiljö och hälsa påverkar hur vi mår och presterar på jobbet



Om friskfaktorer

Friskfaktorer – önskat läge



Friskfaktorer



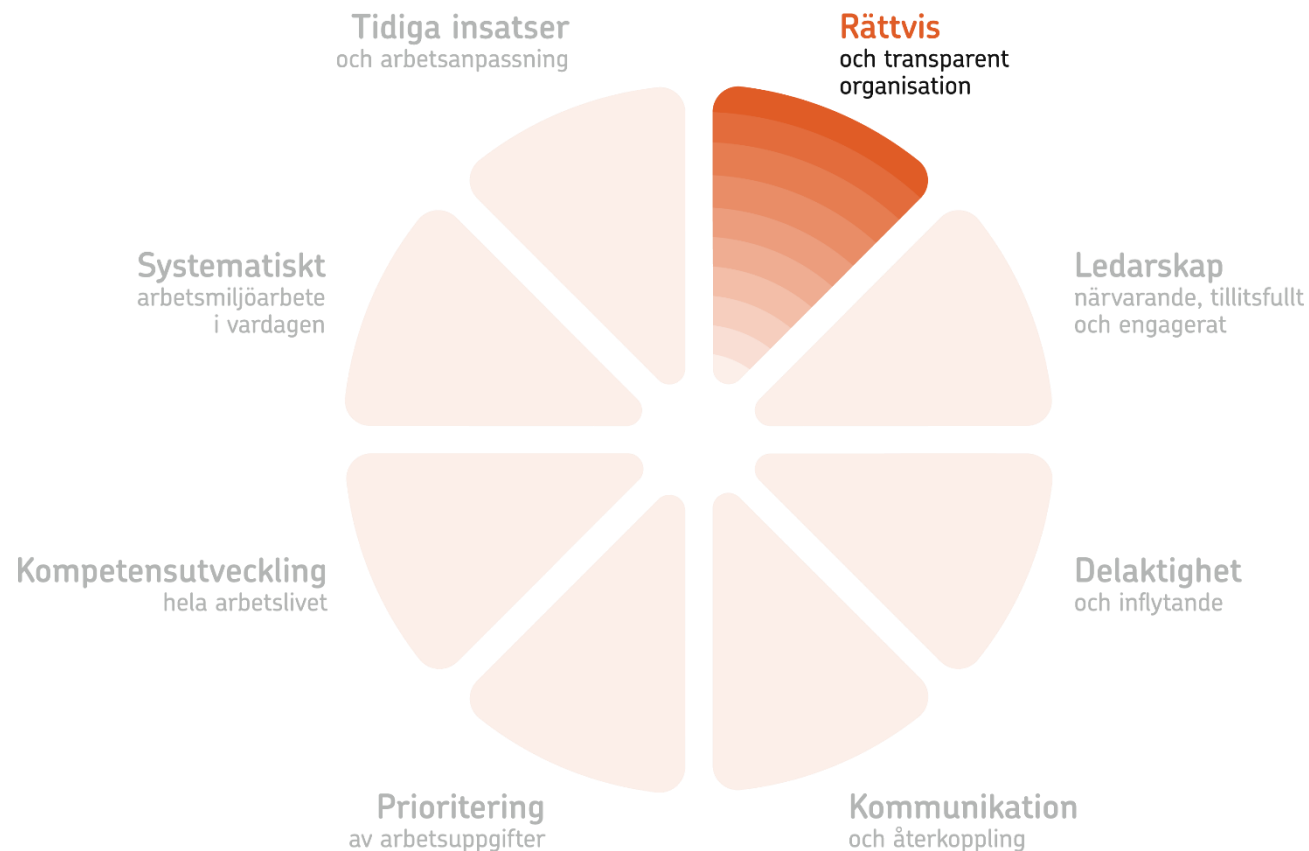
Rättvis och transparent organisation

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

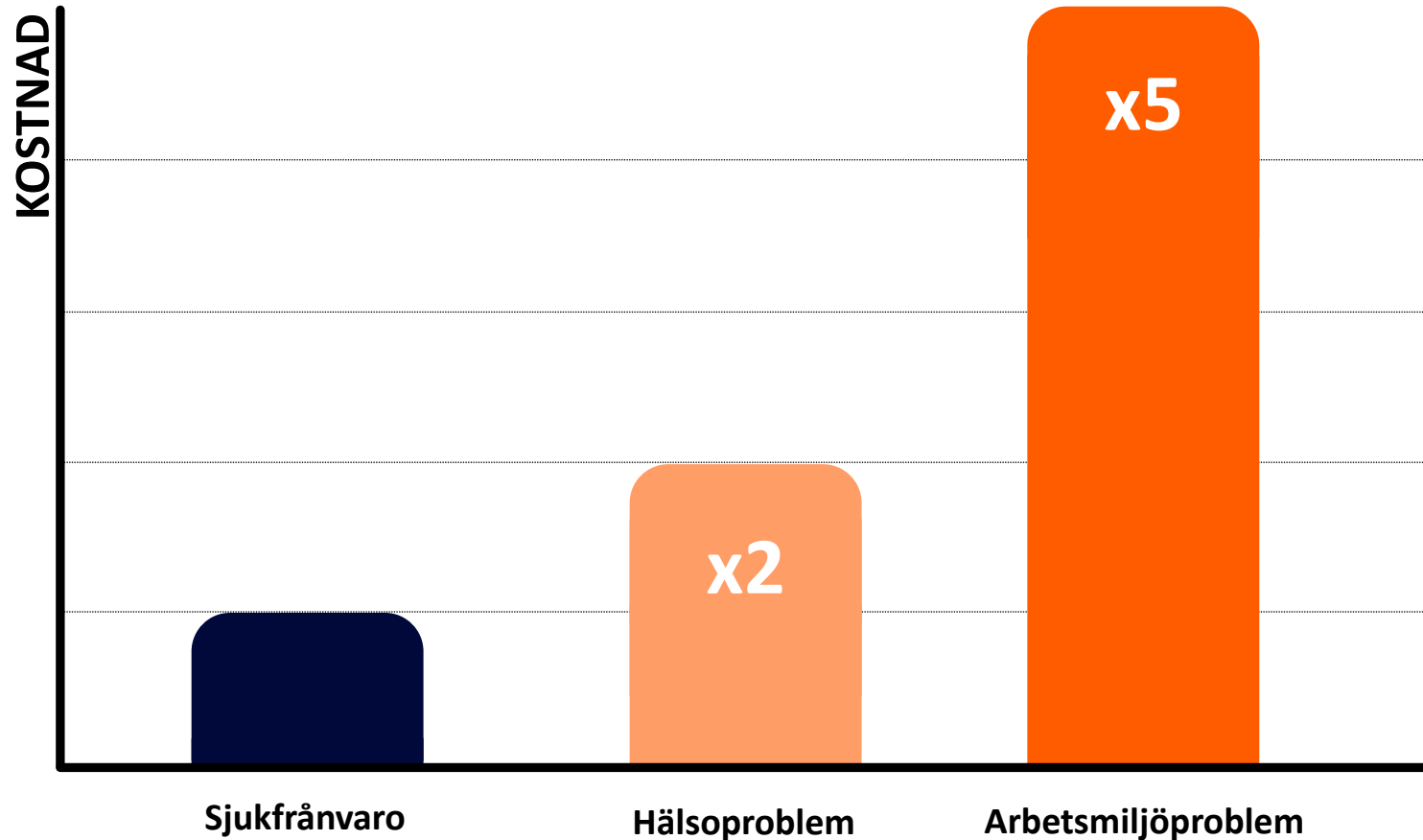
Roller, ansvar och mandat är tydliga.

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.



Investera i arbetsmiljö



*Källa: Malin Lohela Karlsson,
forskare och arbetshälsoekonom*

Ett mer främjande arbetssätt

	EFTERHJÄLPANDE / ÅTERSKAPANDE	FÖREBYGGANDE	FRÄMJANDE
ORGANISATION			
GRUPP			
INDIVID			

Friskfaktorerna
vägleder oss till ett mer
främjande arbetssätt!

Båda perspektiven behövs! Har ni balans?

F
R
Ä
M
J
A

FOKUS

- Möjligheter
- Styrkor

UNDERSÖKER

- Vad funkar bra?
- Vilka styrkor har vi?

LÖSNINGAR

- Bygger vidare på det som funkar
- Vågar prova och utvärdera
- Prioriterar det värdeskapande



F
Ö
R
E
B
Y
G
G
A

FOKUS

- Risker
- Problem
- Svagheter

UNDERSÖKER

- Vad funkar dåligt?
- Vilka risker och svagheter finns här?
- Vad är rot-orsak resp. symtom?

LÖSNINGAR

- Åtgärdar rot-orsaker
- Följer upp att åtgärd fått bort risk
- Prioriterar de största riskerna



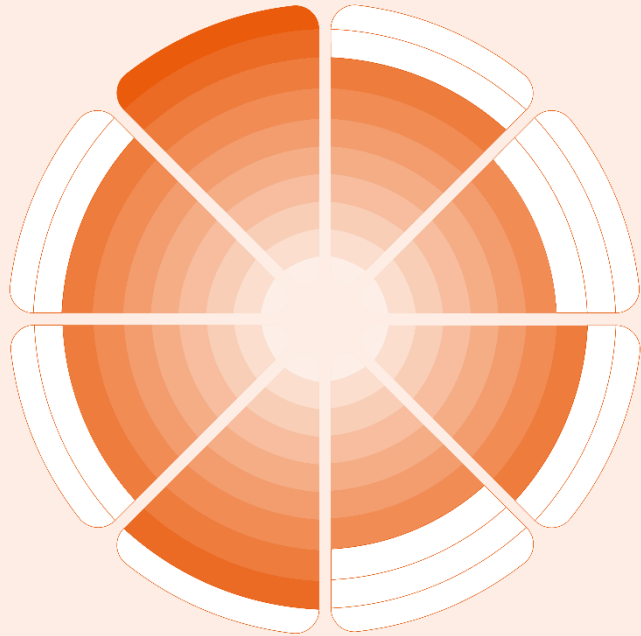
EFFEKTER

- Motivation
- Helhetstänk
- Risker uppstår mer sällan
- Systematiskt arbetssätt och goda rutiner
- Samverkan
- Lösningfokuserade medarbetare
- Långsiktighet



- ✓ God arbetsmiljö
- ✓ Attraktiv arbetsplats

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



Hitta det som fungerar



**Vad gör vi som
funkar bra?**

Varför funkar det?



Närvarande,
tillitsfullt
och
engagerat
ledarskap

Rättvis och
transparent
organisation

Kommunikation och
återkoppling

Delaktighet
och
inflytande

Prioritering
av arbets-
uppgifter

Kompetens-
utveckling
hela
arbetslivet

Tidiga
insatser och
arbets-
anpassning

Systematiskt
arbetsmiljö-
arbete i
vardagen

Ledning

HR

1:a linjens
chefer

Skydds-
ombud

Med-
arbetare

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

Att utveckla friskfaktorer är OSA i praktiken

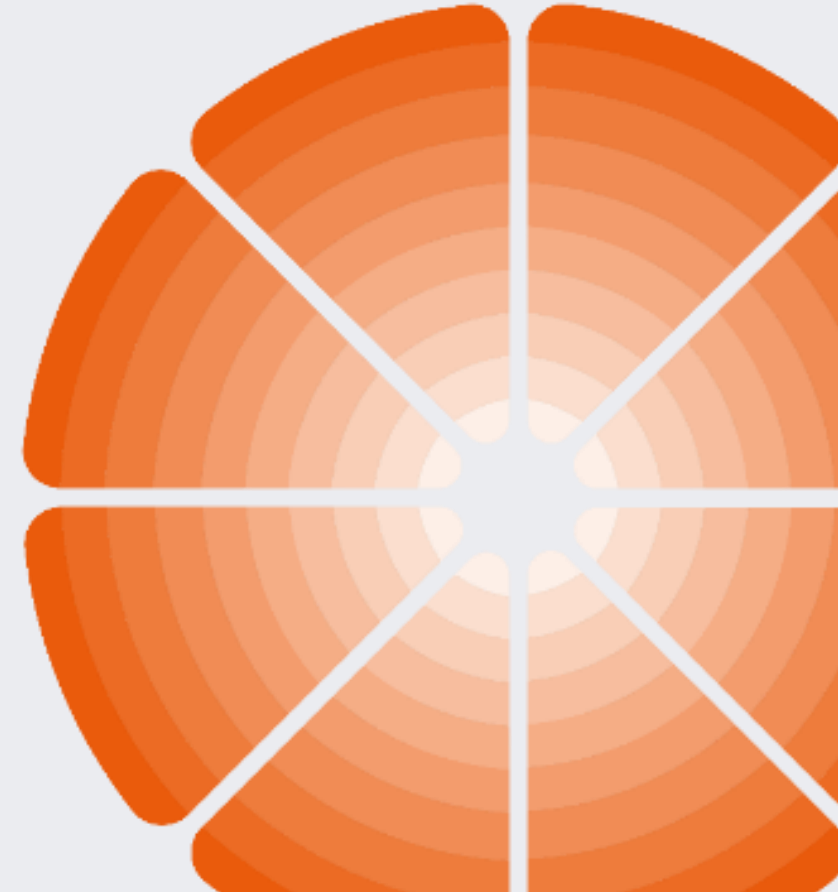
Organisatorisk arbetsmiljö

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

Social arbetsmiljö

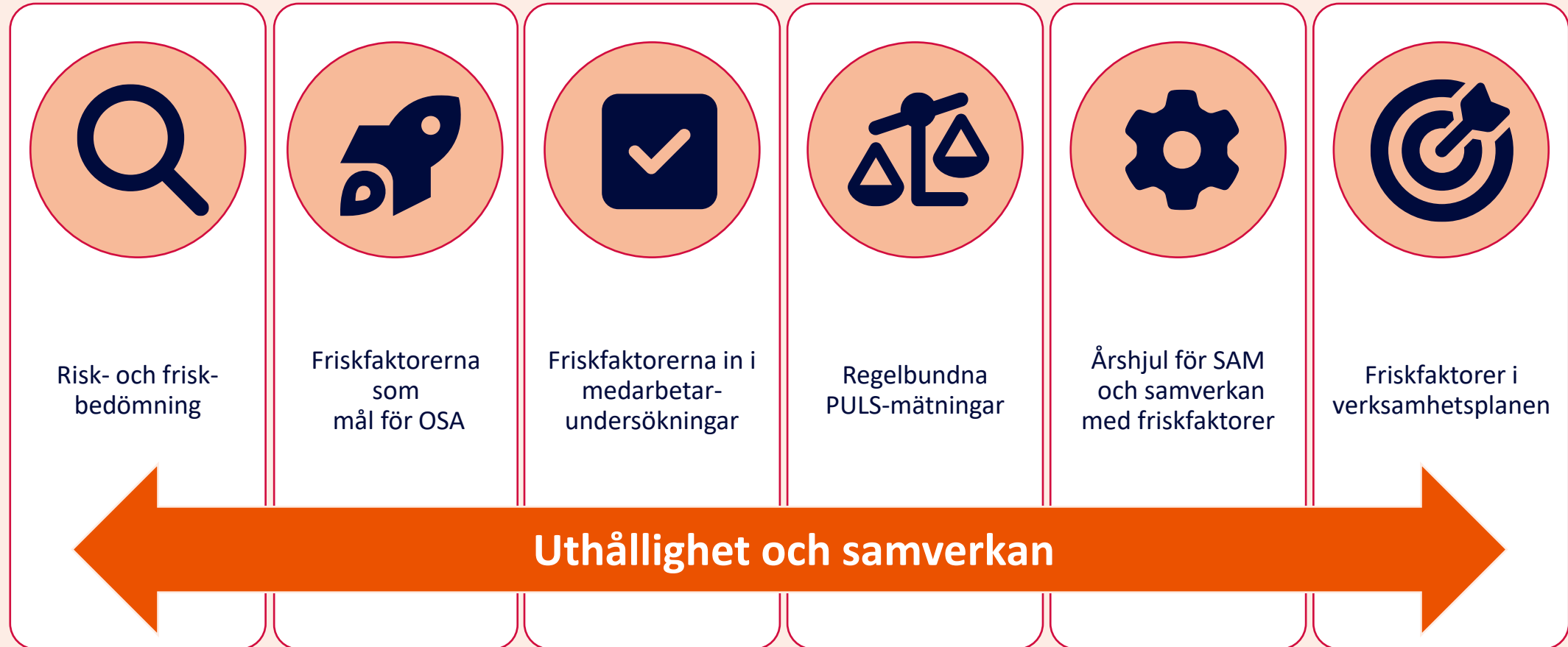
- Socialt samspel
- Samarbete
- Socialt stöd

Källa: AFS 2015:4



Så gör andra

Integrera friskfaktorer i befintliga strukturer



**Gör inte mer
– gör annorlunda!**





Friskfaktorlabbet
Kom igång med friskfaktorer!

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

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

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

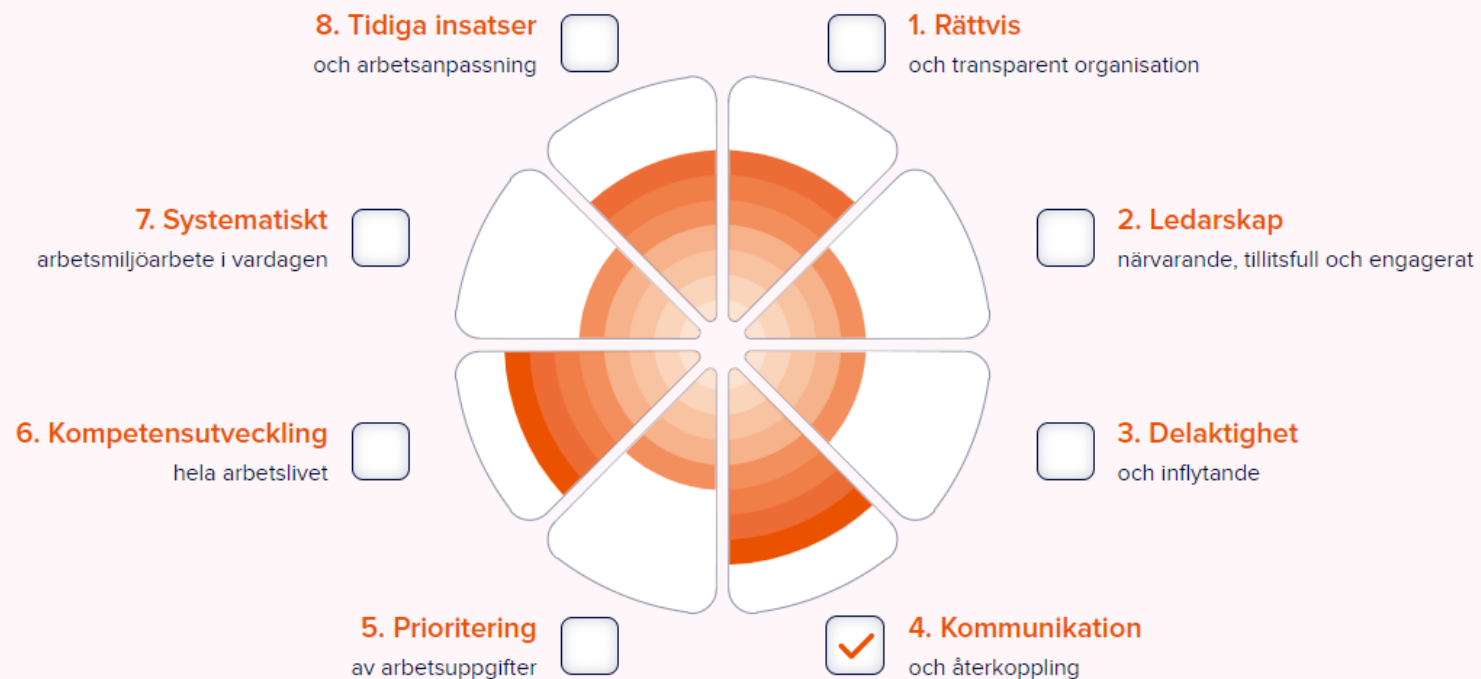
1 Starta
10 min

2 Skatta
10 min

3 Prioritera
20 min

4 Prova nytt
15 min

5 Summera
5 min



Friskfaktorkulturen

- Film och reflektion
- Individuell
- Gemensam
- Prioritera
- **Välj bete**
- Summera

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

Uppföljningsstöd

- Följa upp om det blev som det var tänkt.
- Prova något nytt om ni inte nådde i mål.
- Glöm inte att fira framsteg.

Hur har det gått?

Uppföljning är en av de viktigaste förutsättningarna för att skapa förändring. Prata i arbetsgruppen om hur det har gått för er. Börja med att repetera vad ni kom överens om att ni skulle börja/sluta göra och vad ni hoppades att det skulle leda till.

Följ upp hur det har gått med hjälp av frågorna

- Har ni gjort det ni kom överens om att göra?
- Har det lett till de resultat ni hoppades på?

Om det har gått bra:

- Vad är det som har gått bra?
- Vad är det som har gjort att ni lyckats?
- Vad behöver ni för att fortsätta göra det ni kom överens om?

Om det inte gått som planerat:

- Vad berodde det på?
- Hade ni rätt förutsättningar för att göra beteendet?
- Vad behöver ni för att göra beteendet? (Se tipsrutan här bredvid)

Positiva effekter:

- Har arbetet gett andra positiva effekter?
- Har arbetet lett till nya insikter och lärdomar?

Nästa steg

Vad blir ert nästa steg?

“suntarbetsliv



Tips för att få det att hända!

- ✓ Självskatta dig – dra ett streck för varje gång du gör beteendet.
- ✓ Reflektera över när ni kan göra beteendet i ert dagliga arbete.
- ✓ Ställ en klocka för att påminna er om när ni ska göra beteendet.
- ✓ Skapa lärpar som uppmuntrar och följer upp varandra.
- ✓ Kom överens om hur ni ska fira era framsteg.
- ✓ Uppmärksamma någon som är bra på att göra det nya beteendet.

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 friskfaktor – 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, arbetsätt, 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



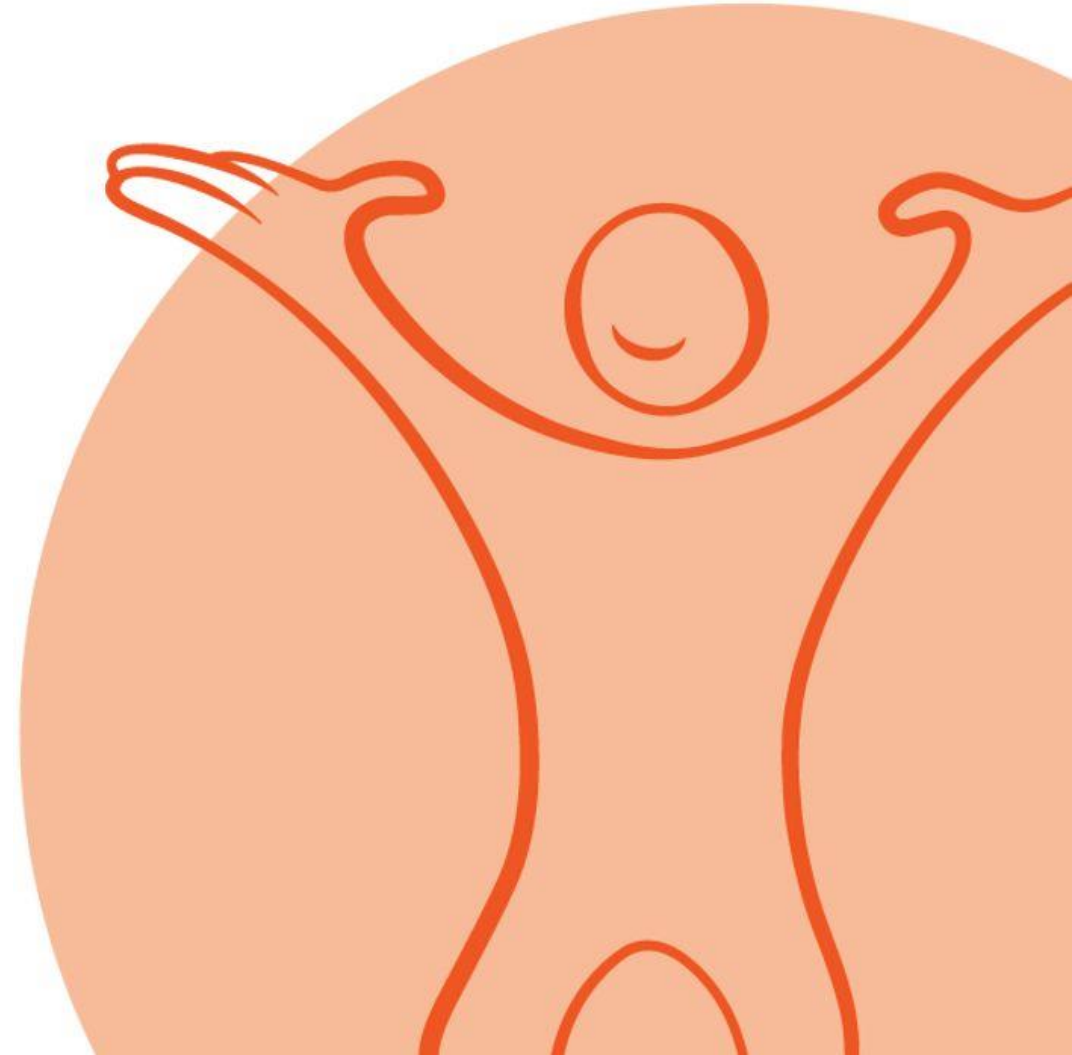
Tidiga insatser och arbetsanpassning

- 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

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!



 Friska fläktar i Oskarshamn

Suntarbetslivs kostnadsfria stöd i arbetet med friskfaktorer



Studio Friskfaktor

Programserie



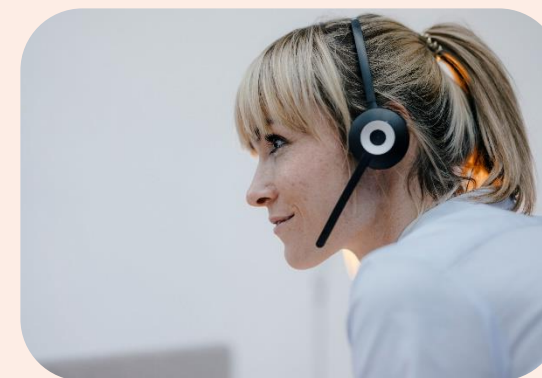
Friskfaktorlabbet

Verktyg för
arbetsgruppen



Friskfaktorsteget

Utbildning för de som
leder förändring



Friskfaktorlinjen

Strategisk rådgivning
vid behov

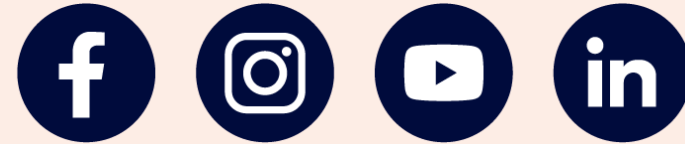
Om Suntarbetsliv

Håll dig uppdaterad

Prenumerera på
suntarbetsliv.se/nyhetsbrev



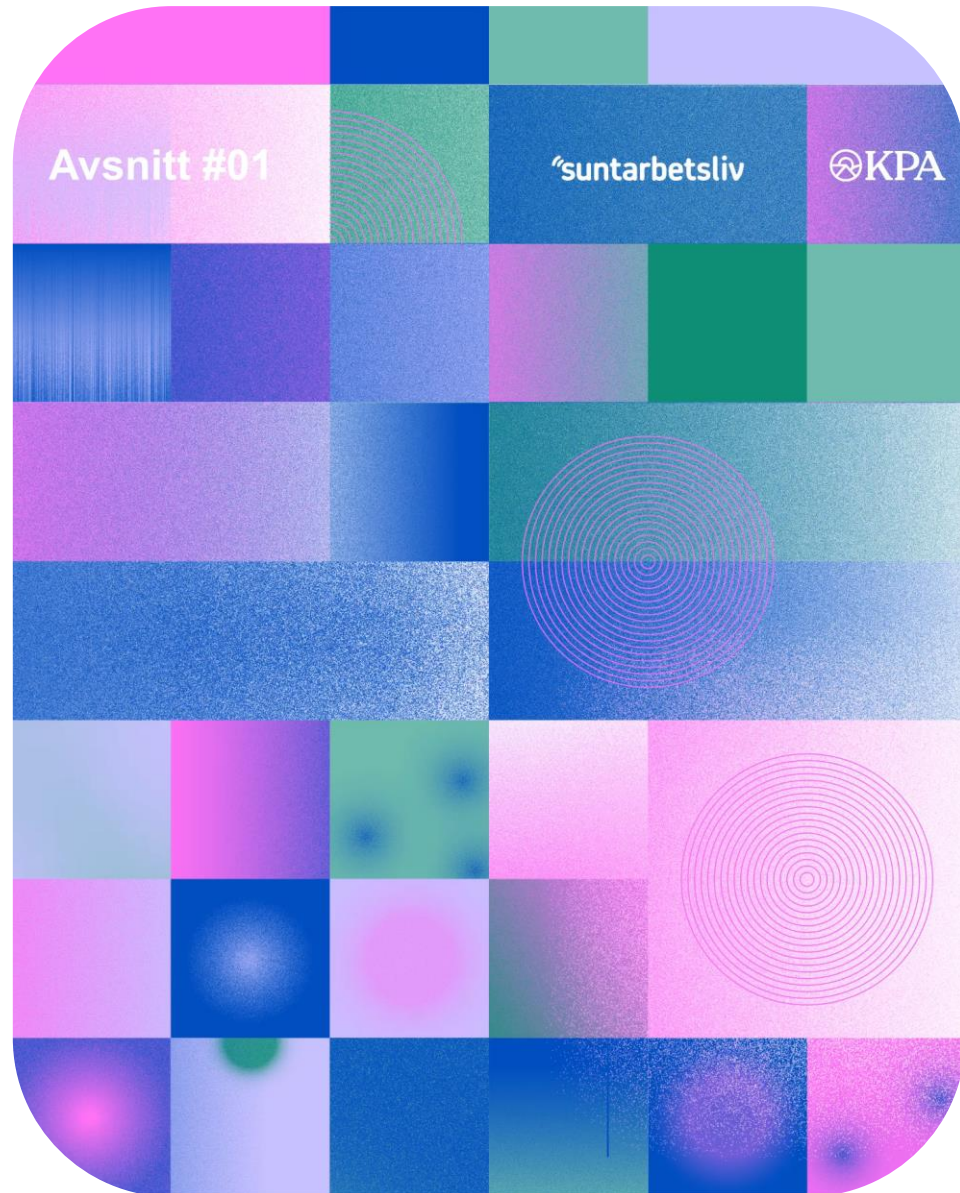
Följ oss i våra sociala kanaler



När alla vinner

- Poddserie i 10 avsnitt från KPA pension och Suntarbetsliv
- Första avsnittet handlar om hur Flens kommun kom igång med friskfaktorer
- Finns på soundcloud, spotify mm. Nås även från [suntarbetsliv.se](https://www.suntarbetsliv.se)

<https://www.suntarbetsliv.se/nar-alla-vinner/>



Medskick

- 1 Börja gör!
- 2 Arbeta i samverkan
- 3 Använd Friskfaktorlabbet
- 4 Gör inte mer – gör annorlunda





Frågor

Tack!

Charlotte.jonzon@suntarbetsliv.se