

**EN BRA
DAG PÅ
JOBB**



35%

av alt fravær oppgis å være knyttet til forhold ved jobben

Hva er psykososialt arbeidsmiljø?



- Psykologiske arbeidsmiljøfaktorer - opplevelsen av arbeidssituasjon og arbeidsinnhold
- Sosiale arbeidsmiljøfaktorer - det mellommenneskelige samspillet på jobben

Det kan handle om ...

+

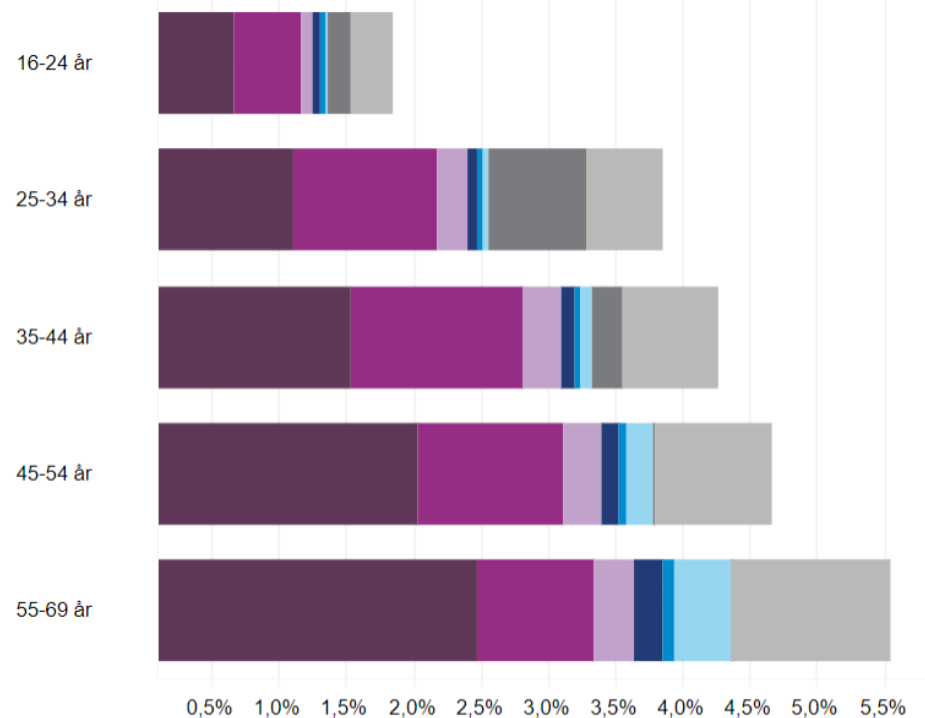
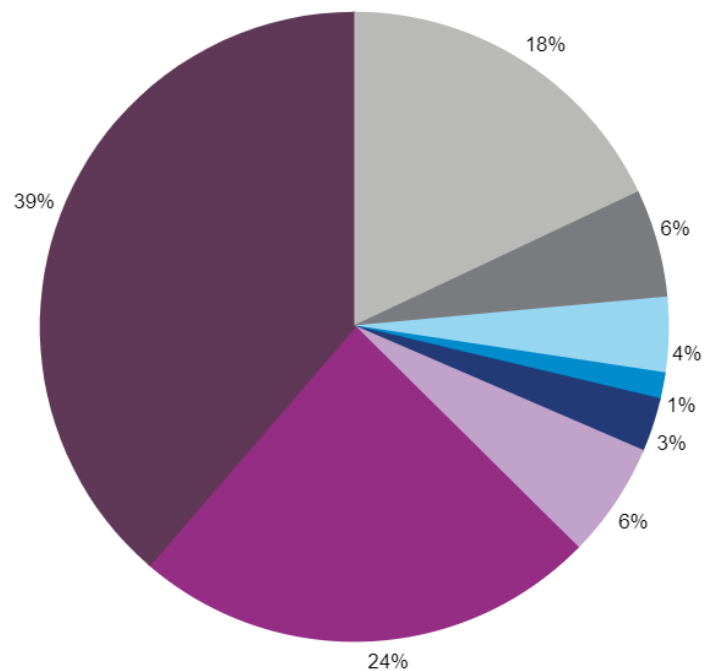
- Støttende og rettferdig ledelse
- Balanse mellom krav og kontroll
- Godt arbeidsklima
- Positive utfordringer

-

- Rollekonflikt
- Rolleklarhet
- Mobbing og trakassering
- Vold og trusler

PSYKOSOSIALT ARBEIDSMILJØ

Psykisk helse og sykefravær



- Muskel-/skjelettdiagnoser
- Psykiske diagnoser
- Nervesystemsdiagnoser
- Luftveisdiagnoser
- Huddiagnoser
- Hjerter-/kardiagnoser
- Svangerskapsdiagnoser
- Andre diagnoser

Kilde: NAV 2019 **STAMI**
NOA

Fakta om kontorarbeidere

**28 prosent av de med
fravær mener dette
helt eller delvis
skyldes jobben**

- 58 prosent med psykiske plager
- 47 prosent med hodepine
- 44 prosent med søvn



EN BRA DAG PÅ JOB



- Et verktøy som skal hjelpe virksomhetene til å skape et bedre arbeidsmiljø
- Spesialtilpasset ulike bransjer
- Basert på forskning og erfaring
- Styrker det lokale partssamarbeidet

- Behovsbasert – utfra kunnskap om arbeidsmiljøet i virksomheten.
- Kunnskapsbasert – gjør de tingene som forskning viser er viktig – og riktig!
- Systematisk implementert – etter en arbeidsmiljøkartlegging må en jobbe systematisk med tiltak i etterkant – hvis ikke etterlates kun en mengde uløste spørsmål.



- Omstilling og endring
- Arbeid hjemmefra
- Rolleklarhet og sosial støtte
- Den fysiske arbeidsplassen
- Konsentrasjonskrevende arbeid og forstyrrelser

36%

har opplevd omorganisering

Kan bidra til.....

- Opplever høye krav
- Uforutsigbarhet
- Ikke vite hva som forventes
- Rykter
- Teknostress



Lederstøtte

- Støtte nærmeste leder
- Inkludering
- Informasjon
- Åpen kommunikasjon



32%

Arbeider hjemmefra utenom arbeidstiden

Balanse mellom jobb og privatliv

- Økt fleksibilitet og autonomi
- Jobb og fritid flyter over i hverandre
- Mindre kollegial støtte
- Mindre opplevd lederstøtte
- Fordeling av oppgaver



Film om hjemmekontor

**EN BRA
DAG PÅ
JOB**

<https://enbradagpajobb.no/bransje/kontorarbeid/>

Slik brukes verktøyet

EN BRA DAG PÅ JOB

1. Forberedelser:

Ser korte filmer på egen hånd –

www.enbradagpajobb.no

2. Statusmøte:

Ser igjen filmene sammen. Diskuterer i grupper: Hvilke utfordringer finnes på deres arbeidsplass?

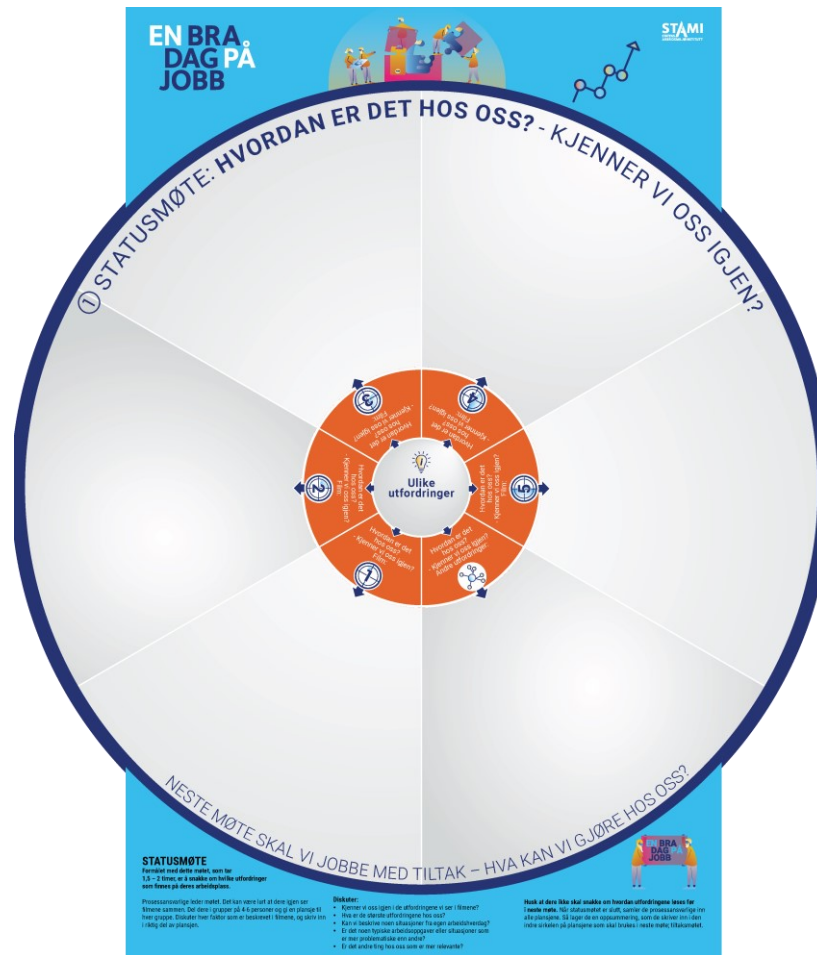
3. Tiltaksmøte:

Diskuterer i grupper: Forslag til forbedringer på arbeidsplassen.

4. Handlingsplan:

Basert på alle ansattes innspill lager dere en konkret handlingsplan.

En bra dag på jobb - materiell



Husk at....

- Arbeidsmiljø handler om arbeidet
- Arbeidsmiljøutfordringer er ikke noe å skamme seg over
 - men å ikke gjøre noe med det er noe annet.....
- Arbeidsmiljøet påvirker helse, men også resultater og lønnsomhet
- Et godt arbeidsmiljø kan bidra til redusert sykefravær og frafall
- Det er viktig å ha fokus på de viktige og riktige arbeidsmiljøfaktorene
- Verktøyet **En bra dag på jobb** gjør det enkelt å jobbe behovsbasert, kunnskapsbasert og systematisk med arbeidsmiljø

Arbeidsmiljøportalen.no



Arbeidsmiljø handler om arbeidet

Takk for oppmerksomheten!

Henriette.johansen@stami.no

enbradagpajobb.no

Følg oss på Facebook og LinkedIn for
tips og inspirasjon

