



Et godt arbeidsmiljø

På din arbeidsplass

Hovedverneombudet

Balanse mellom krav og ressurser på arbeidsplassen



Krav/belastninger:

- Arbeidsmengde
- Vanskelighetsgrad
- Uklare forventninger
- Kontaktmangler
- Skiftarbeid

Ressurser:

- Egenkontroll
- Støtte
- Mening
- Dialog/innflytelse
- Kunnskaper, ferdigheter
- Personlige egenskaper



Ressurser



Krav/belastninger





DE SEKS GULLKORNENE

- mening,
- belønning,
- innflytelse,
- passende krav i arbeidet,
- forutsigbarhet og
- sosial støtte

To hovedsyn på konflikter



- Konflikter er drivstoff for forandringer
- De kan benyttes i bestrebelsen etter "det gode liv"
- Konflikter er nødvendig for utvikling
- Viktigste teori: Forandrings - teori
- Konflikter er et sykdomstegn
- Vi må eliminere/reducere konflikter
- Konflikter hindrer utvikling
- Viktigste teori: Enighets – teori




”Uoverensstemmelser og meningsforskjeller gjør ikke så vondt som måten vi meddeler dem på og mottar dem på.”
(Tor Knutsen)

Vernetjenesten og etikk på arbeidsplassen



- En av oppgavene til verneombud, tillitsvalgte og ledere er å opplyse og ansvarliggjøre sine medarbeidere om at alle har en medvirkningsplikt til å skape et godt arbeidsmiljø på sin arbeidsplass.
- Alle arbeidstakere har en plikt til å være med på å skape et etisk forsvarlig arbeidsmiljø.

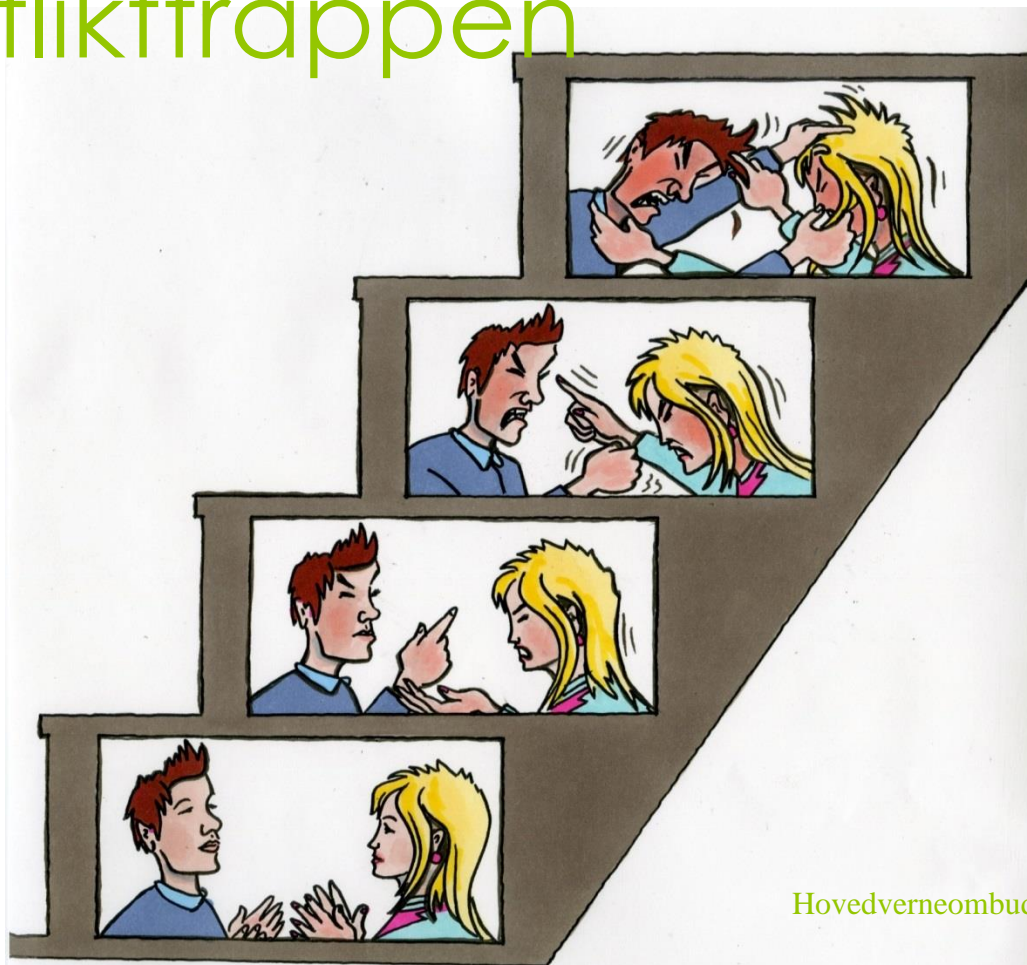
- 
- Alle ansatte må få en forståelse for at de har innflytelse på sitt arbeidsmiljø og at de er medvirkende til hvilken kultur det er på arbeidsplassen.
 - Det er de ansatte selv, som skaper denne kulturen.



- Målet må bli, å skape en så god arbeidskultur at uenighet og samarbeidsproblemer blir tatt opp på et så tidlig tidspunkt og på en slik måte at eventuelle konflikter blir unngått.



Konflikttrappen



Hovedverneombudet i Kristiansund



De tre sikter

- Sannhetens sikt.
- Godhetens sikt
- Er det til nytte?
- «Når det du vil fortelle om din arbeidskollega verken er sant, godt eller nyttig, så behold det for deg selv.»



Slik stopper du sladder

- Ikke forhold deg taus.
- Noen sprer sladder og rykter som et giftig våpen for å fremme egen posisjon.
- Andre bruker sladder som et middel for å skape eller bekrefte fortrolighet mellom dere.



Slik stopper du sladder

- Andre sprer rykter gjennom å klage på andre.
- Til slutt: Ta godt vare på deg selv og deretter andre.



Smitte

- Pessimisme er smittsomt og optimisme er smittsomt Hvilken side vil DU smitte ? Den negative eller den positive.
- Det du tenker, sier og gjør mange nok ganger, blir din virkelighet.



Oss imellom

- Vi holder ord
- Vi gir ros
- Vi griper hverandre i å lykkes
- Vi snakker *med* hverandre, ikke *om*
- Vi har humør og temperament
- Vi gjør hverandre gode

1. La omdømmebygging gå foran alt.
2. Sørg for å gjøre alt tellbart.
3. Kontroller dine medarbeidere
4. Eller: Vær aldri til stede.
5. Unngå for enhver pris å være tydelig.
6. Gå videre, se deg ikke tilbake.
7. Tenk først og fremst på deg selv.
8. Ledelse er noe du gjør hvis du har tid.
9. Eller: La ikke medarbeidernes faglige innsikt stå i veien.
10. Gjør livet surt for dem du misliker.



ROS



- **Er DU flink til å gi ROS? Når gav DU ROS sist? Let alltid etter noe hos den andre som du kan beundre og rose, og fortell vedkommende det!**
- **Ha MOT til å BRY DEG!**
- **Det kan være**
- **gull verd...**
- *Johan O. Koss*



○ <http://vernetjeneste.no>

SMITTEFARE



UTBRUDD AV ARBEIDSGLEDEVIRUS

SYMPTOMER:

- ~ engasjement
- ~ godt humør
- ~ hjelpsomhet
- ~ vennlighet
- ~ latteranfall

RISIKO FOR Å:

- ~ få ros
- ~ bli sett og verdsatt
- ~ få gode venner
- ~ lære mer
- ~ ha det artig på jobb
- ~ smitte andre

VED MISTANKE OM SMITTE,
KONTAKT EN KOLLEGA!