

Slik kan du bidra til et godt arbeidsmiljø

- 1. Husk at ditt bidrag er viktig: Vær bevisst på din egen påvirkningskraft. Alle kan påvirke eget arbeidsmiljø. Du har både ansvar og mulighet for å bidra positivt til en god arbeidsdag for alle.**
- 2. Ta initiativ: Si fra til lederen din dersom det er noe i arbeidsmiljøet som ikke er bra. Ta initiativ og foreslå forbedringer dersom du synes det er behov for det.**
- 3. Bidra til god dialog: Snakk med leder og kolleger om det som er vanskelig. Slik kan dere sammen skape en åpen og god dialog, med takhøyde for å ta opp problemer.**
- 4. Del kunnskap: Del kunnskap, informasjon, tips og råd med kollegene dine.**
- 5. Ta deg tid: Ta deg tid til de rundt deg i hverdagen. God sosial støtte fra kolleger og leder gjør oss i stand til å takle større utfordringer og er en viktig buffer mot stress, overbelastning og sykdom.**
- 6. Bidra til en god tilbakemeldingskultur: Gi konstruktive tilbakemeldinger – og ta imot tilbakemeldinger på en konstruktiv måte. Alle kan bli bedre og tilbakemeldinger gir mulighet for læring og utvikling.**
- 7. Gi anerkjennelse: Alle trenger å bli sett og verdsatt for å trives på jobb. Lytt til andre og vis interesse for det kollegene dine jobber med. Gi kollegene dine anerkjennelse for den jobben de gjør.**
- 8. Følg felles kjøreregler: Følg de kjørereglene og rutinene dere har blitt enige om på arbeidsplassen din.**
- 9. Ta avstand fra mobbing: Ikke aksepter mobbing eller utfrysing. Ta kontakt med verneombudet hvis du er usikker på hva du bør gjøre.**
- 10. Vær inkluderende: Snakk pent om hverandre. Snakk med folk, ikke om folk. Den gode fellesskapsfølelsen -vi-følelsen, er et viktig kjennetegn på et sunt og godt arbeidsmiljø.**