

An aerial photograph of a coastal landscape at sunset. In the foreground, a dark wooden tower stands on a grassy hill, with a wooden walkway leading to it. The middle ground shows a body of water with small islands and a small settlement with red-roofed houses. The sun is low on the horizon, creating a warm orange glow across the sky and reflecting on the water. The text "Hur lyckas vi med välmående i arbetet?" is overlaid at the top in bold black font.

Hur lyckas vi med välmående i arbetet?

VÄLSÄ VÄLSÄ.

ALMA

**Bildningsalliansens årskongress
4.4.2025**

SATU RÖNNLÖF



Teman för dagen

Mitt välbefinnande

Jag tar ansvar för mitt eget välbefinnande

Välbefinnande i arbete

Vilken typ av kollega är jag?

Hur arbetar jag själv på arbetsplatsen?

Vad tar jag med mig?

Vad har du med dig till jobbet idag?



Finns det något som hindrar dig från att delta till 100% under dagen?



Definitionen av begreppet välbefinnande i arbetet

Med välbefinnande i arbetet avses att arbetet är tryggt, sunt och produktivt och att det utförs av yrkeskunniga arbetstagare i arbetsgemenskaper med gott ledarskap.

Arbetet upplevs som meningsfullt och relevant.
Arbetet stödjer livet som helhet.

Bearbetat från källan: Anttonen, H. & Räsänen, T. (red.). 2009.



Välbefinnande kan delas upp på följande sätt

1. Fysisk hälsa
2. Psykiskt välmående
3. Socialt välbefinnande
4. Ekonomiskt välmående
5. Själ och emotionellt välmående
6. Miljömässigt välmående



**Hur lyckas vi med
välmående i arbetet?**

V A A S A . V A S A .
ALMA

Välmående i arbetet kan delas upp på följande sätt

- **Grunderna måste vara i ordning – motionsförmåner och friskvårdsdagar räddar inte situationen om vardagen inte fungerar.**

1. Den fysiska arbetsmiljön
2. Psykiskt och mentalt välmående
3. Sociala relationer och arbetsgemenskap
4. Kompetens och yrkeskunskap
5. Ledarskap och organisationskultur
6. Balans mellan arbete och fritid
7. Hälsöfrämjande åtgärder på arbetsplatsen

Vad borde jag fokusera på på arbetsplatsen?



Vad kan jag påverka?



Tänk på bilden för din egen del.

När och var diskuterar ni mål och ambitioner tillsammans?



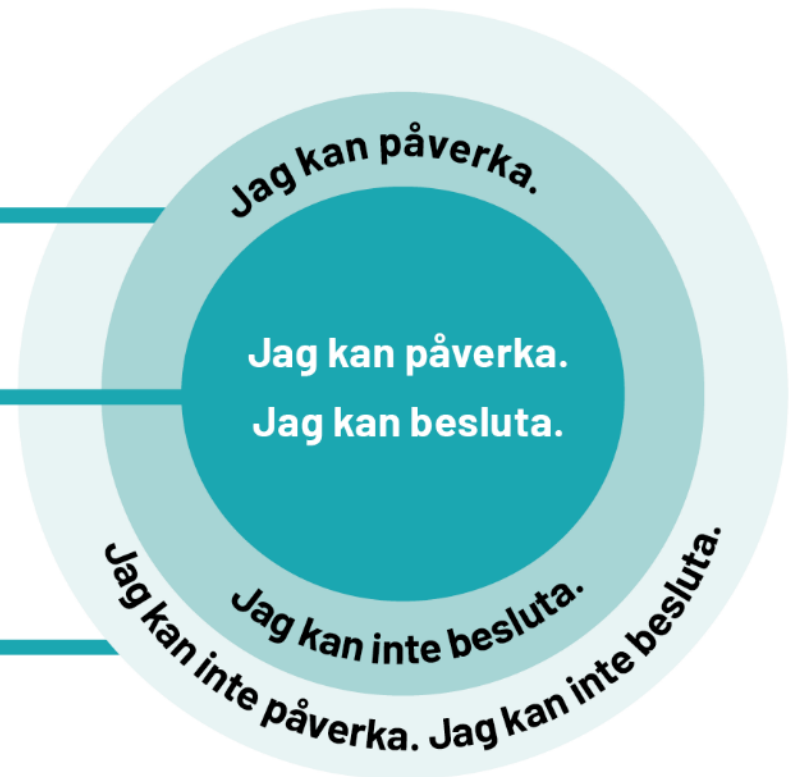
Påverka



Fokusera på detta.



Lär sig leva med det. Du behöver inte acceptera det.



Kommunicera och informera

Vem har nytta av din information?



Hur förbättra?

- Fråga och ge feedback.
- Var närvarande.
- Det kostar inte att le.

Psykologisk trygghet

- Du kan vara dig själv och vågar fråga eller komma med nya ideer
- Du känner dig som en del av teamet.
- Du vågar fråga om hjälp utan att "tappa ansiktet".
- Du vågar berätta om misstag utan att bli dömd och alla har möjlighet att lära sig från det skedda.
- Du kommunicerar öppet och det inte finns något som du inte kan prata om.
- Du respekterar andra.





Självmedkänsla

Medentusiasm

V A A S A . V A S A .
ALMA

Recept på att vara en bra kollega

1. Arbeta efter dina värderingar.
2. Var genuin och närvarande.
3. Lita på din yrkesskicklighet och dela med dig av din kunskap.
4. Lägg märke till din kollega och fråga hur det går.
5. Lyssna och stanna upp i det här ögonblicket.
6. Visa tacksamhet för din kollegas arbete och stöd.
7. Fokusera på det goda och var en optimistisk kollega.
8. Låt glädjen visa sig och våga också vara svag.
9. Visa medkänsla och respektera olikheter.
10. Var mild mot dig själv och dina kollegor.

Källa: Laiho, M., Ryömä, A., Satama, S. & Teerikangas, S. 2020.

Bild: Mikael Ahlfors



- Vad är jag bra på och var vill jag utvecklas mer?
- Hur kompletterar jag receptet?

Välbefinnande i arbetet syns och känns

- Som smidighet och meningsfullhet i vardagen
 - Som uppnående av målen
 - I form av nöjda kunder
 - Som en bra medarbetarupplevelse
 - Som en attraktiv arbetsgemenskap
 - Som leenden, uppmärksamhet och omtänksamhet
 - I form av att ge och ta emot stöd
 - I form av flexibilitet och förnyelseförmåga
 - I form av ringa sjukfrånvaron och få arbetsolyckor
 - I form av lagom personalomsättning
-
- En personal som mår bra gynnar hela företaget.



Vad tar jag med mig?



TACK

V A A S A . V A A S A .
ALMA