

# Övning: Grundläggande förutsättningar för välbefinnande i arbetet

---

## Varför?

Du identifierar vilka saker i ditt arbete som stödjer ditt välbefinnande och vad som skulle vara bra att förbättra. Du funderar på hur situationen vid behov kan utvecklas.

## Hur?

Nedan finns en lista över grundläggande förutsättningar för välbefinnande i arbetet. Fundera på hur punkterna påverkar ditt välbefinnande och din prestation i arbetet.

### Arbetsförhållanden

- Rättvisa rutiner
- Lämplig lön
- Tydlig arbetsbeskrivning
- Omfattande introduktion
- Rimlig arbetsmängd
- Ordentliga och hälsosamma arbetsförhållanden
- Ändamålsenliga arbetsredskap
- Möjlighet att utvecklas i arbetet
- Trygg arbetsmiljö
- Möjlighet till återhämtning under och mellan arbetsdagar
- Konsekvent och rättvis ledning
- Möjlighet att få stöd om orken minskar

### Arbetstagaren

- Egen inställning till arbetet
- Hälsosamma levnadsvanor
- Tillräcklig kompetens för arbetsuppgifterna
- Stresshanteringsförmåga
- Förmåga att be om och ta emot hjälp vid behov



**Fundera sedan på följande frågor**

- Vilken av punkterna påverkar din arbetshälsa mest just nu?
- Är det något du kan bestämma över eller åtminstone påverka?
- Går det att utveckla vissa punkter?
- Om ja, var kan du få stöd för att förändra situationen? Kan en kollega, chef, HR eller företagshälsovården hjälpa? Eller skulle till exempel utbildning vara till nytta?

Om du vill kan du skriva ner dina funderingar här.