

Övning: Anpassa ditt arbete

Varför?

Det är ofta både möjligt och givande att anpassa sitt arbete så att det känns mer meningsfullt. Arbetsuppgifterna och rutinerna följer ofta samma mönster, och att prova något nytt kan ge ny energi.

I den här övningen reflekterar du över hur du kan öka känslan av meningsfullhet i ditt arbetsliv.

Hur?

Planera ett litet experiment som kan göra ditt arbete mer meningsfullt.

Börja med att välja ett område att justera. Förändringen kan handla om själva arbetsuppgifterna, sättet du arbetar på, relationerna på arbetsplatsen eller om att prova ett nytt sätt att se på ditt arbete.

Din arbetsmiljö påverkar förstås vad som går att förändra. Nedan finns exempel på idéer för att anpassa arbetet. Välj minst en som du vill prova.

Anpassning av arbetets innehåll och arbetsmetoder

- ☐ Planera din arbetsdag i förväg
- ☐ Sätt upp 5 mål för dagen
- ☐ Ändra ordningen på dina arbetsuppgifter
- ☐ Utför en uppgift på ett nytt sätt
- ☐ Lär dig en ny färdighet
- ☐ Använd dina kunskaper på ett nytt sätt
- ☐ Ge dig själv fullständig arbetsro
- ☐ Organisera ditt skrivbord så att det stöder ditt arbete
- ☐ Arbeta på en annan plats än du brukar
- ☐ Ta mikropauser och gör till exempel andningsövningar

Att anpassa samspelet i arbetet:

- ☐ Bekanta dig med en annan enhet
- ☐ Bjud en ny bekantskap på kaffe eller lunch
- ☐ Beröm en kollega
- ☐ Lämna ett glatt meddelande i de gemensamma utrymmena
- ☐ Skicka ett tackmeddelande till en kollega
- ☐ Be din chef om feedback på ditt arbete
- ☐ Ordna pausgymnastik för kollegorna
- ☐ Be en kollega om hens syn på ett problem
- ☐ Fokusera på att lyssna uppmärksamt på din kollega

Anpassa ditt eget perspektiv:

- ☐ Påminn dig själv om varför ditt arbete är viktigt och hur det påverkar andra
- ☐ Ta en paus på ett nytt sätt
- ☐ Skriv ner 5 saker som du gjorde bra idag
- ☐ Avsätt tid för en arbetsuppgift som inspirerar dig

Välj sedan hur du vill genomföra förändringen. Det finns många sätt att göra förändringar på. Du kan lägga till något nytt i din vardag eller sluta göra något du brukar göra.

Ofta är det enklare att justera ett befintligt arbetssätt än att börja med något helt nytt. Förändringen behöver inte ske på en gång och den behöver inte vara permanent. Du kan börja med att testa något en gång eller under en vecka.

Det är klokt att ta små steg i början och följa upp hur de påverkar dig. Kom ihåg att du märker effekterna först när du provar i praktiken.

Skriv ner din plan här nedan, i anteckningarna på din telefon eller i en anteckningsbok. Om du skriver den här, ta gärna en skärmdump av den.



Min plan för att anpassa mitt arbete

Skriv här vilken typ av förändring du ska prova i ditt jobb: om du lägger till, minskar eller ändrar något du gör. Skriv hur länge du tänker försöka och hur och när du ska utvärdera effekterna av ditt försök. Fundera på om du behöver hjälp med ditt experiment.