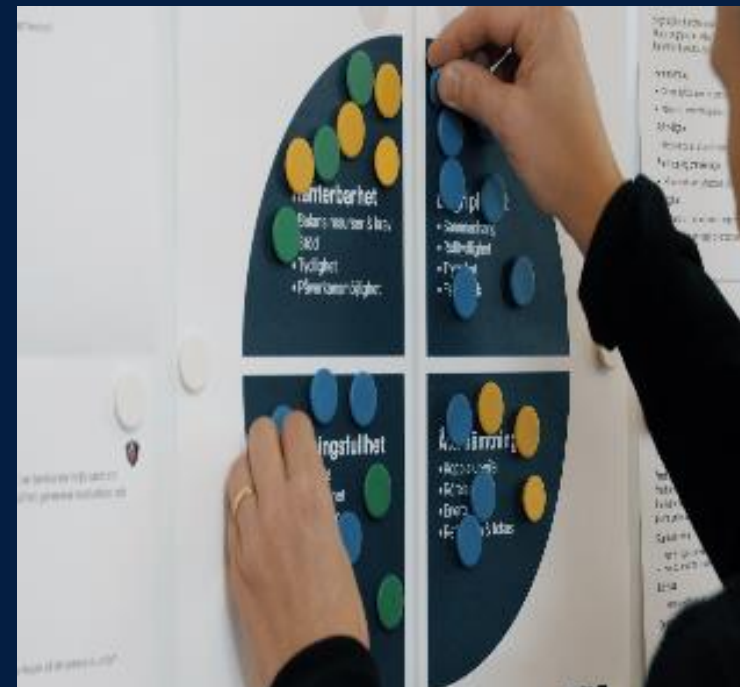




Safety and Health Office

Work Balance Dialogverktyg



SCANIA



MJUKA VÄRDEN HAR BLIVIT HÅRDA!

Ökade sjukskrivningar för stressrelaterade sjukdomar.

Kräver ökat fokus på upptäckt av tidiga signaler på stress och obalans!





HÅLLBAR ARBETSMILJÖ

- Öka kunskapen inom området.
- Genomföra en regelbunden dialog.
- Identifiera tidiga signaler på stress och obalans.
- Upptäcka risker i vår arbetsmiljö.

Genom ständiga förbättringar kan vi skapa en hållbar arbetsmiljö.



WORK BALANCE DIALOGVERKTYG

Är en metod som vi använder på Scania för att fånga upp tidiga signaler på grupp och individnivå.

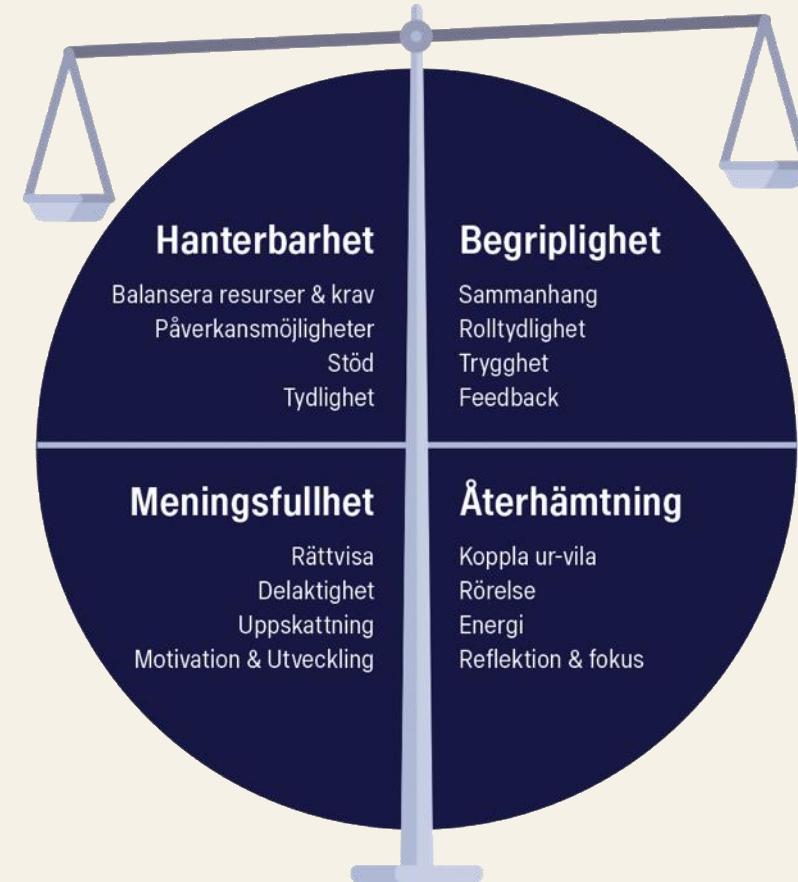
Dialogverktyget är framtaget för att underlätta ett regelbundet sätt att följa upp faktorer som har betydelse för välbefinnande i arbetet.





WORK BALANCE DIALOGVERKTYG

- ✓ Begriplighet
- ✓ Återhämtning
- ✓ Meningsfullhet
- ✓ Hanterbarhet





DIALOG I GRUPP ELLER EN-TILL-EN

Verktøget kan användas i grupp och i en-till-en dialog.

På arbetsplatsen och digitalt när vi arbetar hemifrån.





WORK BALANCE DIALOG I GRUPP

- Gå igenom frågor för ett område i taget.
- Reflektera enskilt.
- Uppskatta ditt nuläge genom att markera med magneter blått, grönt, gult eller rött.
- Berätta kort om ditt nuläge.
- Reflektera gemensamt kring balansen mellan de olika områdena.





EN-TILL-EN DIALOG

- Medarbetarna förbereder dialogen genom att uppskatta och markera sitt nuläge.
- Diskutera varje faktor. Ta hjälp av broschyrens frågor.
- Uppmärksamma blåa och gröna faktorer.
- Notera vad som gör det just blått eller grönt.
- Notera vad du och ni kan göra för att återta eller bibehålla balans.

SCANIA
Safety & Health Office, WHO
Uggle 3

**EN TILL EN
WORK BALANCE DIALOG**

Name: _____
Datum: _____

Markera status inom område genom att sätta ett kryss per rad nedan
+ Excellent + Bra + Otillräckligt + Undermåligt

HANTERBARHET	+	+	+	+	Kommentar
Balans resurser & krav					
Säid					
Tydighet					
Påverkanomlighet					
Sammantagen status					

BEDRIFLIGHET	+	+	+	+	Kommentar
Sammanhang					
Roltydighet					
Ämneskoppling					
Trygghet					
Sammantagen status					

MEINGSFULLHET	+	+	+	+	Kommentar
Rättvisa					
Detaljerhet					
Uppskatning					
Motivation & utveckling					
Sammantagen status					

ÅTERLÄMNING	+	+	+	+	Kommentar
Koppla ur-vila					
Rörelse					
Energi					
Reflektion & fokus					
Sammantagen status					

Diskutera balansen mellan de olika områdena:

- Diskutera hur ni kan bibehålla det gröna och blåa genom fortsatta goda aktiviteter och beteenden.
- Diskutera det gula och röda i förhållningstermer. Vad kan vi göra mer av, eller mindre av, för att återta balansen?

Notera här eventuella åtgärder eller aktiviteter som ni vill komma ihåg eller följa upp.

©2022 Detta dokument ligger i medarbetarnas och Ås- och Åkerisregionens utrustning. Markering av text är tillåtet.



ANVÄNDA KORTLEK I GRUPP





SÅ LYCKAS DU MED DIALOGEN

- Fokusera alltid på att reflektera innan ni uppskattar ert nuläge.
- Kom ihåg att reflektera kring det som fungerar.
 - Röd och gula områden kan balanseras av det som är grönt och blått.
- Att öka dialogen är nummer ett.
- Dela upp gruppen i mindre grupper.



SCANIA