

Block 1: Fokus på arbetsmiljö

DEN HÅLLBARA ARBETSPLATSEN

FRÅN TANKE TILL HANDLING



SSG SÄKERHETSKONFERENS
Den hållbara arbetsplatsen

KARIN STÅHL
VD & Arbetsplatsstrateg



2023-03-21

GoToWorks trender 2023

GoToWork®



DET NYA ARBETET



LAGET FÖRE JAGET



NYA PERSPEKTIV



EVIDENSBASERAT



MINDRE ÄR MER



GoToWork®

GoToWork

ARBETSPLATS

ARBETSSÄTT

ARBETSLIV

MARS 2023



ETT
NYTT SÄTT
ATT ARBETA
& LEVA



Synen på produktivitet

INDIVID



GoToWork®

GRUPP /
ORGANISATION



96%

av medarbetarna
vill kunna
**fortsätta arbeta
på distans**
i någon form

Dagar på kontoret

HUR OFTA KOMMER DU SANNOLIKT ATT ARBETA PÅ KONTORET?

31%

3 DAGAR
– eller mer

33%

2 DAGAR

36%

1 DAG
– eller mer sällan

2-3 DAGAR



TOTAL-
INTEGRERARE



PLATS-
SEPARERARE



TIDS-
SEPARERARE



TOTAL-
SEPARERARE



SAMARBETE

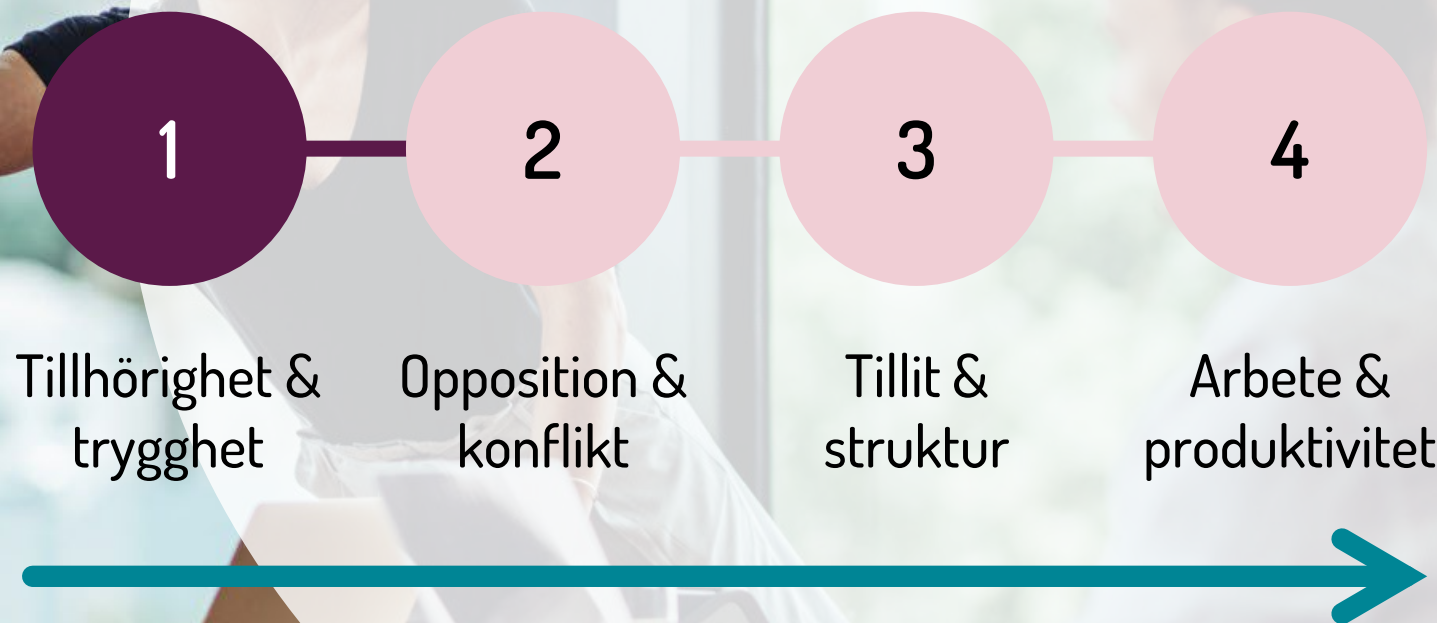
LAGET
FÖRE JAGET



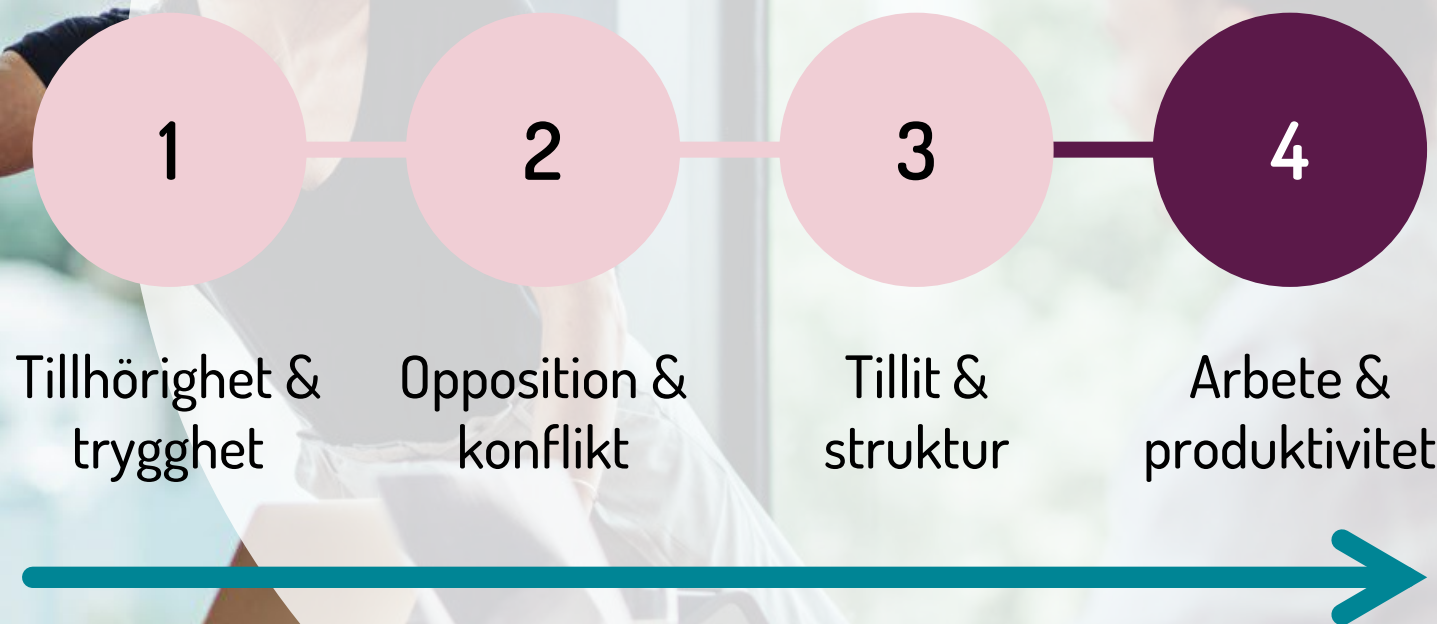
TEAMUTVECKLING



Teamutveckling



Teamutveckling



FINNS
RÄTT GRUND –
FÖRUTSÄTTNINGAR



TILLIT & MEDARBETAR- SKAP



Samverkande perspektiv

GoToWork®



HUR?

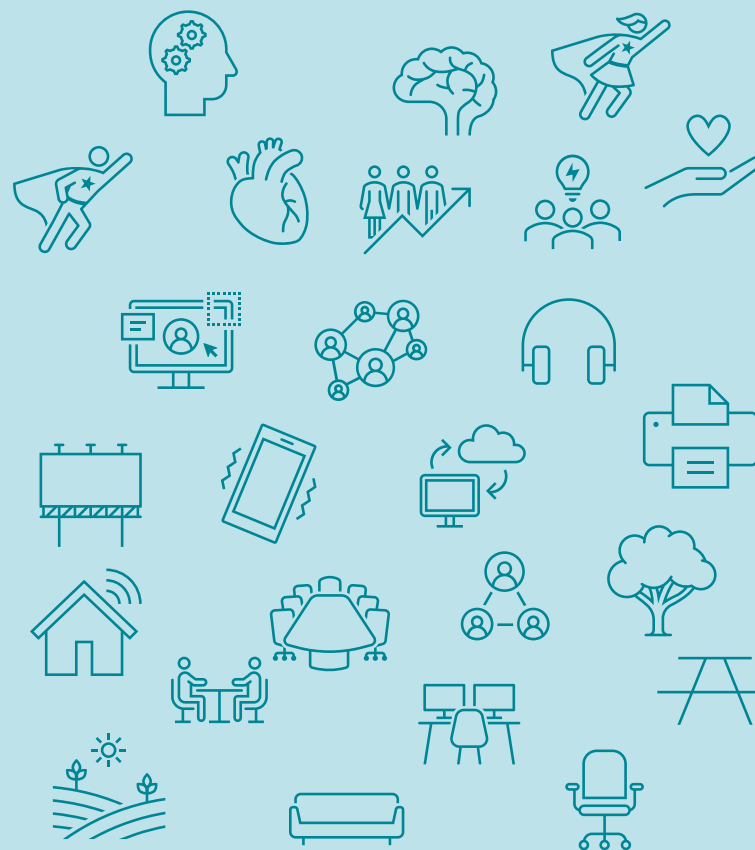
VARFÖR

VAD

MÄNNISKA

TEKNIK

PLATS



HÅLLBAR ARBETSPLATS

**HJÄRNSMART
ARBETE®**



Hjärnsmart
arbete®

Stress och
återhämtning

Hur hamnade
vi här?

Den mentala
hälsotalriken

Hur kan vi få till
ett hållbart liv?

GoToWork®

Egna val 40%
Gener 50%
Livssituation 10%



Källa: Dr Sissela Nutley, Forskningsrådet om hälsa, arbetsliv och välfärd.

Balans

ÅTERHÄMTNING

STRESS

Relationer

Motion

Hjärnvila

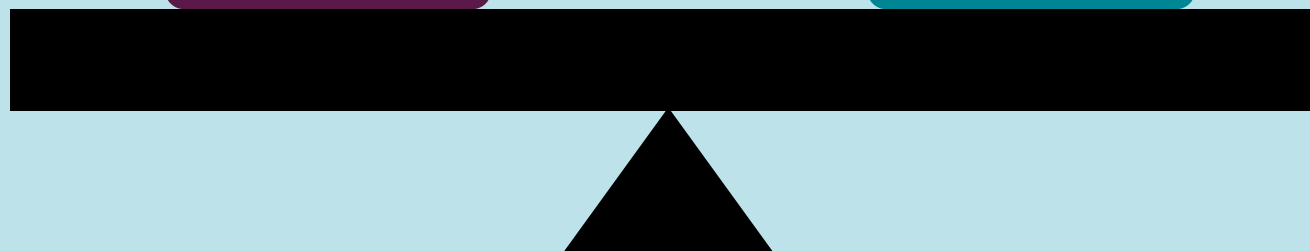
Sömn

Sjukdom

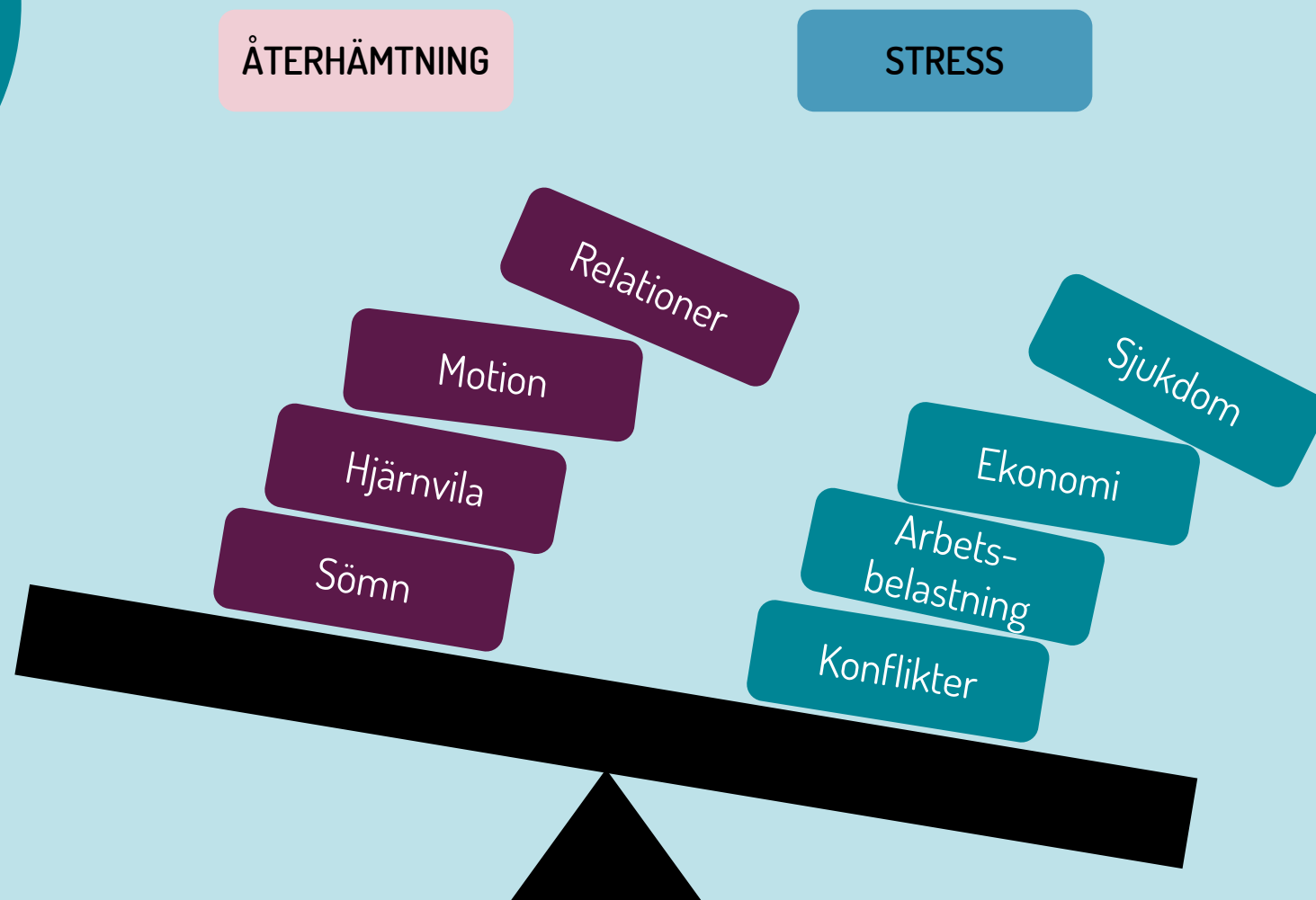
Ekonomi

Arbets-
belastning

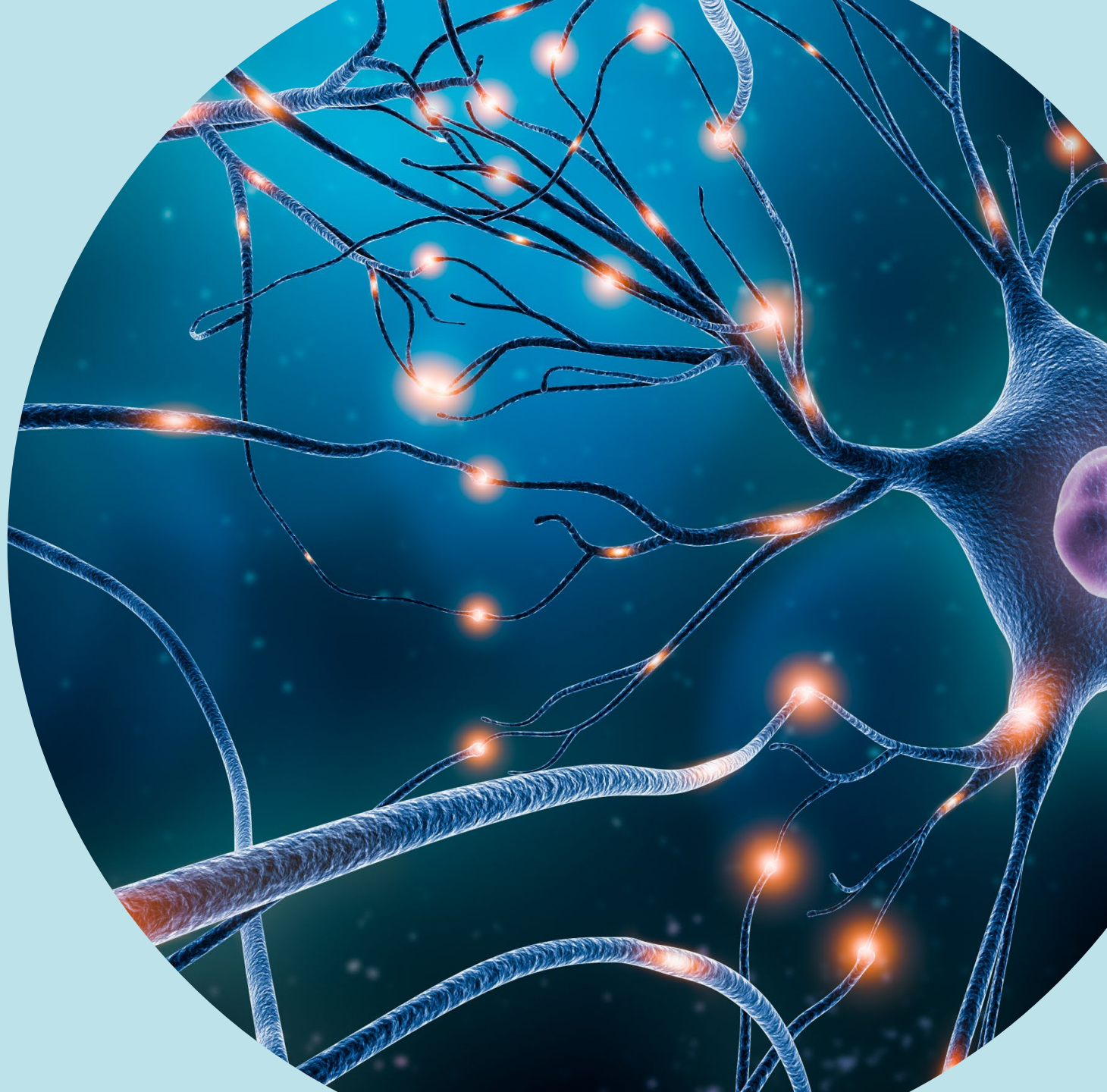
Konflikter



Obalans



Hjärnan
– där allting
händer



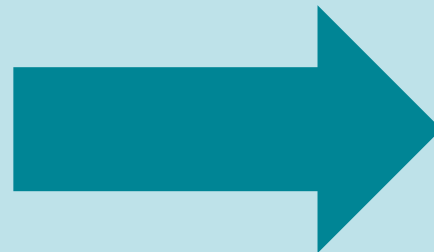
Vad var det som
hände?



- Fysiska förmågor
- Naturliga avgränsningar
- En roll

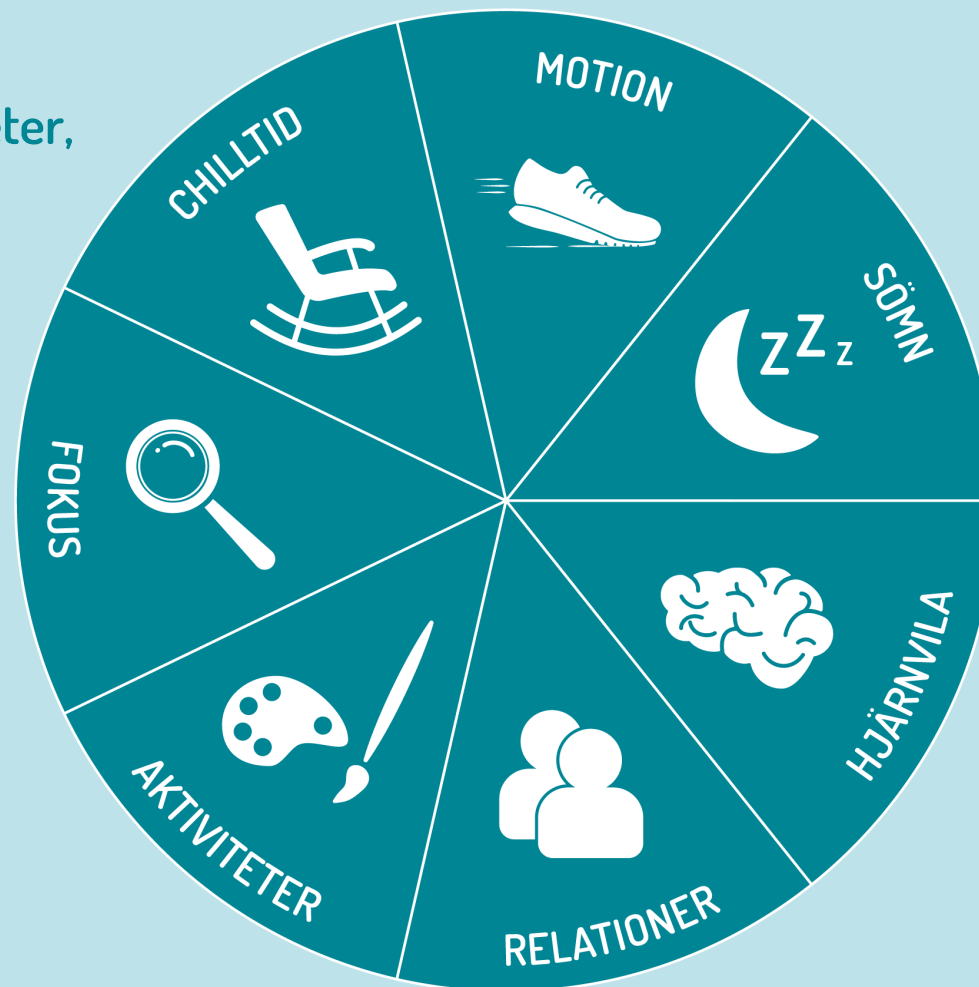
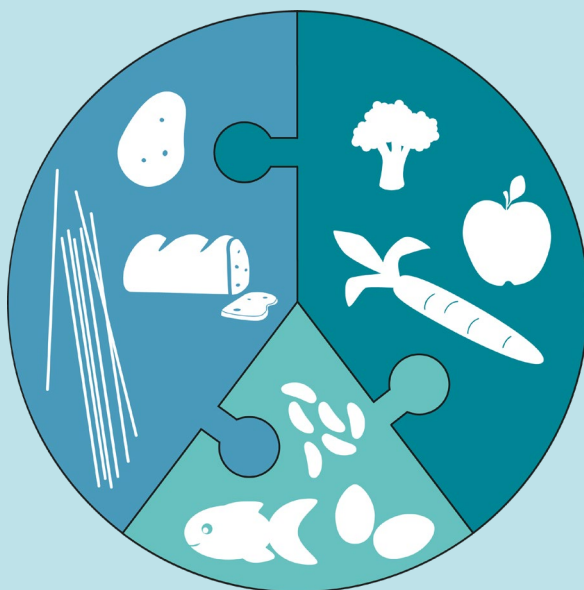


- Mentala förmågor
- Mitt eget ansvar
- Multipla & skiftande roller



Den mentala hälsotalriken

Sju grundläggande, dagliga
tillstånd och mentala aktiviteter,
för att optimera hjärnan och
skapa välmående.



1. Fokustid

VARFÖR?

Ökad självkänsla, känsla av kontroll och kompetens.

HUR?

Planera din tid, ta bort störningsmoment.

REFLEKTION:

Vad är mina viktigaste prioriteringar idag, har jag avsatt relevant mängd tid för det?



Projektled din fokustid

VAD?

- Lista och bocka av
- Tyngsta först
- Ej mail/chat på morgonen

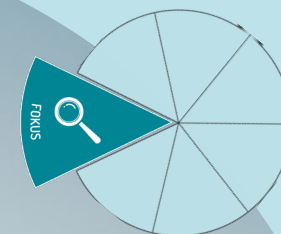
HUR?

- Arbetsro
- En uppgift i taget
- Lägg bort mobilen, stäng av appar

NÄR?

- Skärmfri morgontid
- Fokuspåpass 20-25 min
- Hjärnvila 5-10 min

GoToWork®



2. Chilltid

VARFÖR?

Sänker stressnivåerna, höjer välmående.

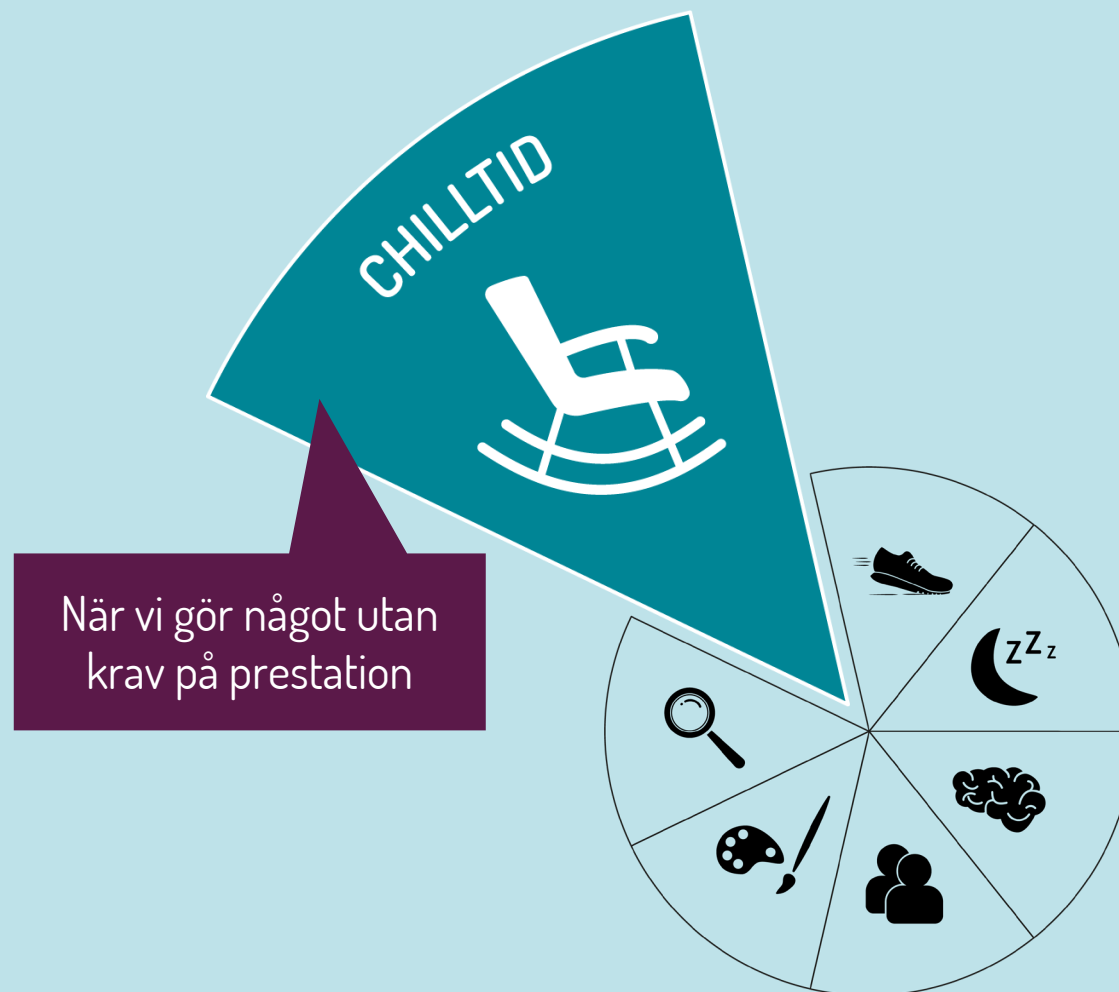
HUR?

Planera för stunder där du får göra vad du själv önskar.

REFLEKTION:

Är jag nöjd med dispositionen av min chilltid för att bli återhämtad?

GoToWork®



Källa: Det syns inte hur man mår bra, Rapport 1, 2021

3. Motion/rörelse

VARFÖR?

Sänker stress, ökar självuppfattning och social kompetens, skyddar mot åtskilliga fysiska sjukdomar.

HUR?

Måttlig fysisk aktivitet 150-300 minuter/vecka = fr. 21 min/dag.

REFLEKTION:

Var finns naturlig rörelse i min vardag?

GoToWork®

Allt från städning
till aktiv fysisk träning



Källa: WHO, Folkhälsomyndigheten 2020

4. Sömn

VARFÖR?

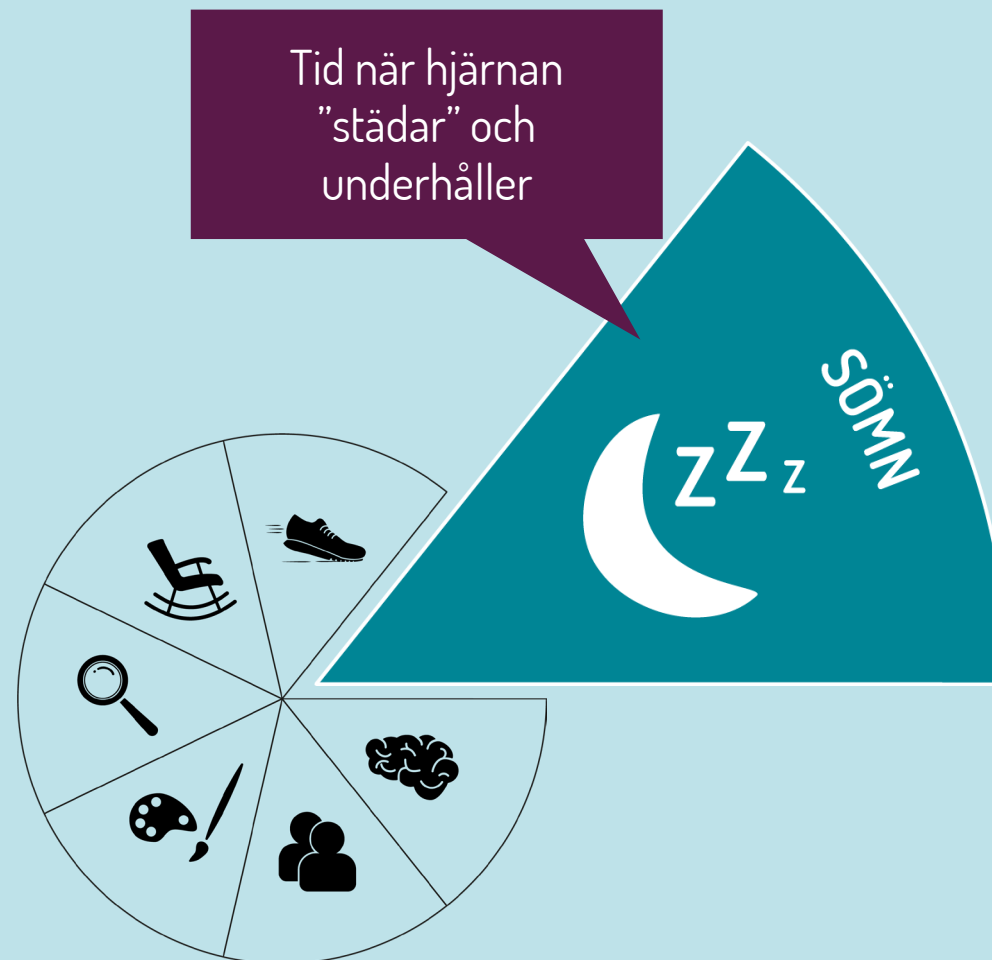
Livsviktig för kognitiv förmåga, känsloreglage, skydd mot sjukdomar.

HUR?

Rutiner, svalt, mörkt, lugnt, koffein-/alkoholfritt, skärmfritt.

REFLEKTION:

När måste jag börja varva ner och hur?



5. Hjärnvila

VARFÖR?

Spontana kopplingar sker mellan gammal och ny kunskap.

HUR?

Våga släppa skärmen.

REFLEKTION:

Vilka är mina små tillfällen utan stimulans?



6. Relationer

VARFÖR?

Frigör hormoner som skapar välbehag & mental balans.

HUR?

Socialisera mer när du hinner det som minst.

REFLEKTION:

Mina tre viktigaste relationer och hur når jag dem?



7. Aktiviteter

VARFÖR?

Skapar meningsfullhet, förbättrar minnet, ökar motivationen & gör dig mer positiv.

HUR?

Boka upp och planera för att det verkligen ska bli av.

REFLEKTION:

Vad gillar jag att göra? När mår jag som bäst?

GoToWork®

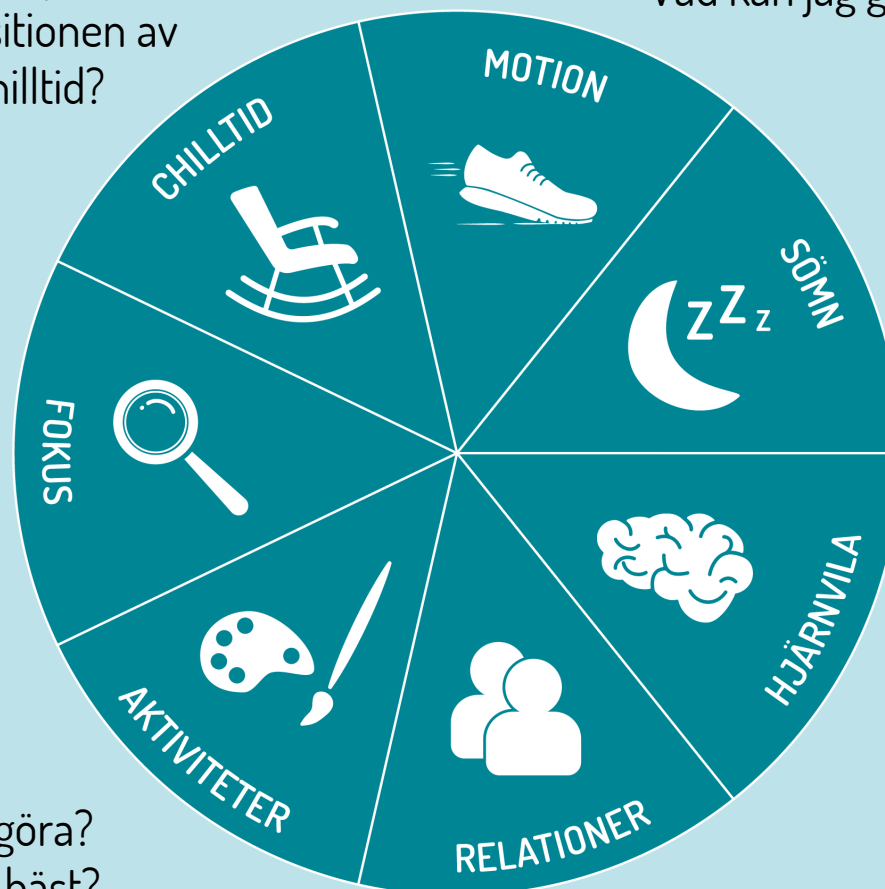


Den mentala tallriksmodellen – privat

Vad är prio idag, hur hittar
jag fokustid för det?

Vad gillar jag att göra?
När mår jag som bäst?

Är jag nöjd med
dispositionen av
min chiltid?



Vad kan jag göra för att minska stillasittandet?

När måste jag börja varva ner?

Vilka tillfällen kan jag
göra skärmfria?

Mina tre viktigaste relationer
och hur når jag dem?

Den mentala tallriksmodellen – arbete

Uppmuntras chiltid, hur
skapa förutsättningar?

Hur uppmuntras vi till rörelse?

- Gåmöten
- Pauser

Finns uttalat hur vi begränsar
kommunikation utanför arbetstid?

Möjlighet till hjärnvila under dagen?

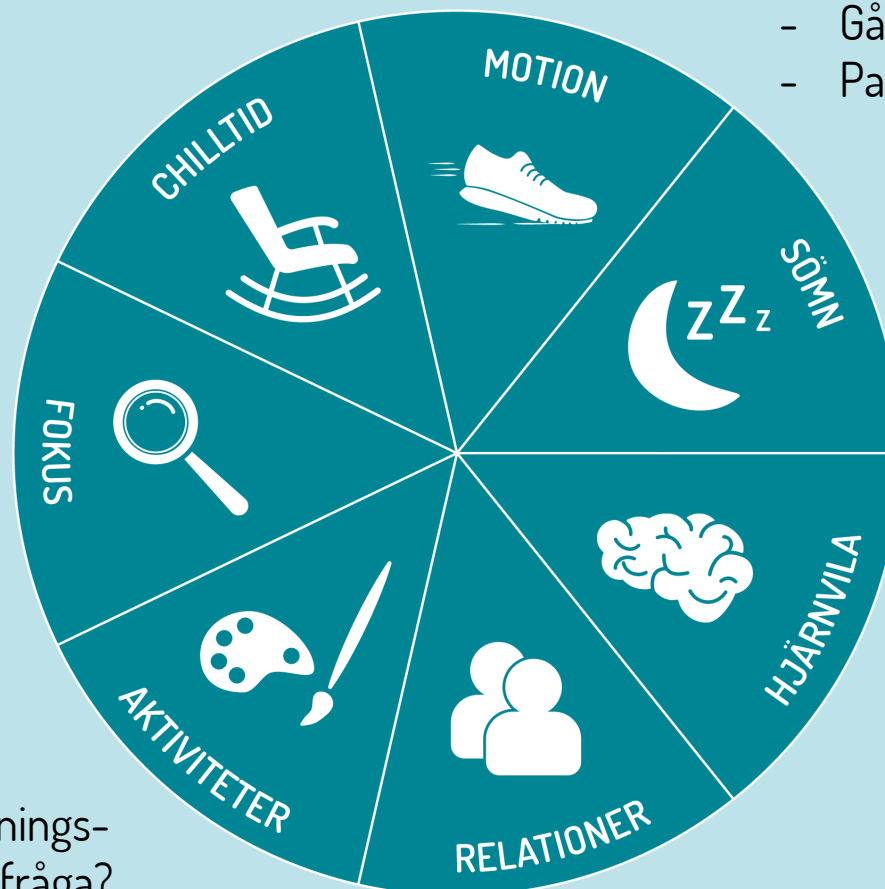
- Lugna områden, grönska
- Meditation på lunchen

Psykologisk trygghet
– sedd och hörd 5:1

Värderingar och ställnings-
tagande för samhällsfråga?

Hur slår vi vakt om djupfokus?

- Arbetsmiljö
- Chatt, mailkultur?
- Mötestider?



Mental hälsa är nyckel till prestation

Eget ansvar – självledarskap

Formellt ledarskap

Psykologisk trygghet

Värderingar

Kultur

Tydlighet

Arbetsplatsdesign som stöd

GoToWork®



Om du måste prioritera

1. Sömn

Försök hitta goda rutiner för att sova gott. Bada, läs en bok eller gör något annat som får dig att varva ner innan du ska sova.

2. Mobilanvändande

Sätt gränser för hur mycket och ofta du använder mobilen. I tider med mycket jobbiga nyheter är det okej att filtrera litegrann.

3. Vardagsrörelse

Gör det så lätt som möjligt att få till rörelse i din vardag, t ex, hoppa av en hållplats tidigare, ställ bilen längst bort på parkeringen.

Samverkande perspektiv

GoToWork®



Groundhog day

GoToWork®



06.00	
07.00	Morgonvideomöte
08.00	
09.00	Ett nytt videomöte
10.00	
11.00	Ännu ett videomöte
12.00	
13.00	Ytterligare ett videomöte
14.00	
15.00	
16.00	Sista videomötet för idag?
17.00	
18.00	



Hybridarbete
är mer
än möten

HYBRIDARBETSPLATSEN

HYBRIDARBETE

HYBRID
MÖTEN

DIGITALA
"KITSET"

KONTOR

HEM

TREDJE
PLATSEN



GoToWork®



Variation är
nyckeln

GoToWork®



Jämlikhet på arbetsplatsen



GoToWork®

STÖRRE
SYNLIGHET

MINDRE
SYNLIGHET

"A-LAGET"

"B-LAGET"

SÄMRE TILLGÅNG
TILL RESURSER

BÄTTRE TILLGÅNG TILL
RESURSER



"ROX"
return on
experience

KUND-
UPPLEVELSE



GoToWork®

MEDARBETAR -
UPPLEVELSE

Vad skulle göra skillnad i EX* för er?

GoToWork®



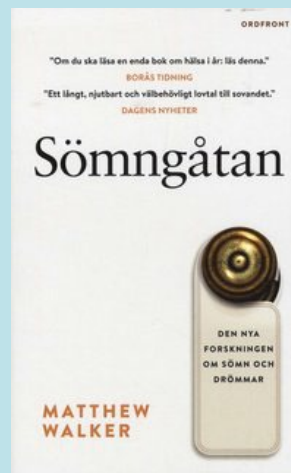
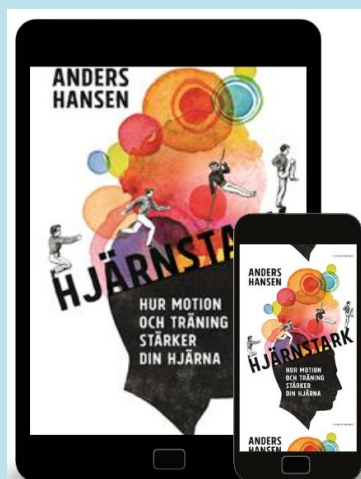
*Employee Experience = Medarbetarupplevelse

HÅLLBART ARBETSLIV



Läs-/lyssnatips

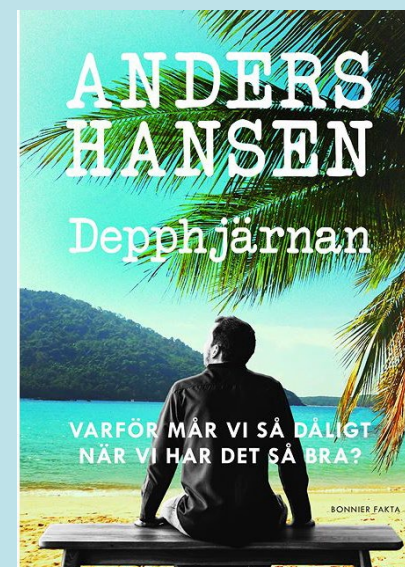
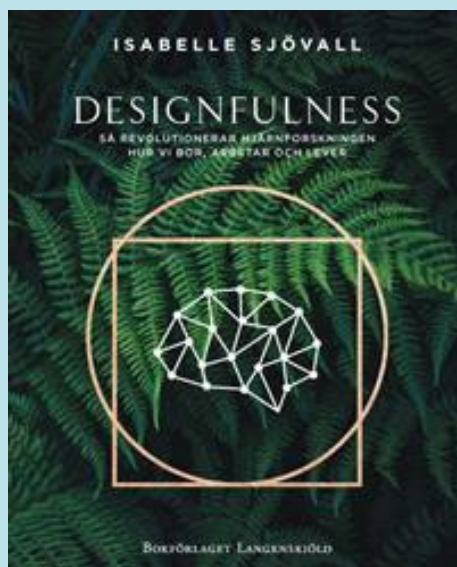
GoToWork®



MOTIVATION.SE



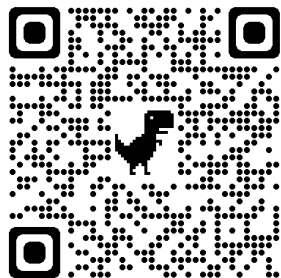
Lilla sömnskolan på nätet,
Stressforskningsinstitutet



Konnekta
med mej

**KARIN
STÅHL**

VD & Arbetsplatsstrateg



GoToWork®

c/o The Works Sverige AB
Medborgarplatsen 25
118 72 Stockholm
Växel: 08 515 193 30
www.gotowork.se

©GoToWork® 2023

Vi designar
ett hållbart arbetsliv

GoToWork®

Kontakta oss om du har frågor eller behöver rådgivning
www.gotowork.se

c/o The Works Sverige AB
Medborgarplatsen 25
118 72 Stockholm
+46 851 51 93 30
info@gotowork.se
www.gotowork.se