

En utbildning för arbetsgrupper om arbetsbelastning och återhämtning

– kan det leda till lägre sjukfrånvaro?

Elisabet Palmér, Projektledare Göteborgs Stad, Stadsledningskontoret, Hälsa och arbetsmiljö
Caroline Forsbaeck, Hälsostrateg SDF Östra Göteborg, ESF - En hälsosam arbetsplats

Göteborgs Stads plan för förbättrad arbetsmiljö och minskad sjukskrivning 2018-2019



Två mål

**Förbättra styrning
och ledning**
av arbetsmiljöarbetet

**Öka chefers och
medarbetares
kompetens**

i att arbeta systematiskt med
hälsa, arbetsbelastning och
återhämtning

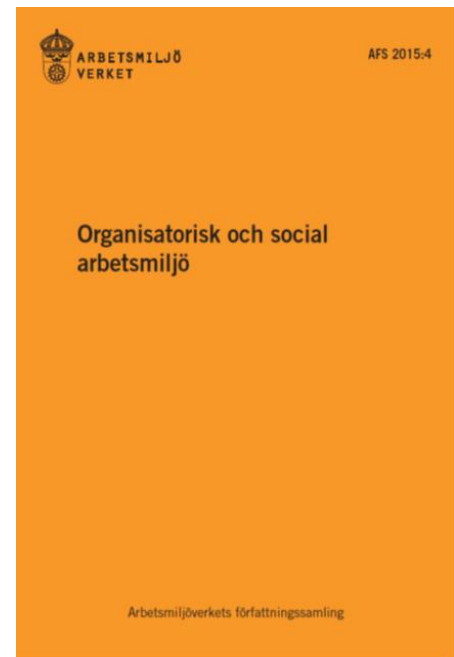
Arbetsbelastning och återhämtning

Fördjupningsutbildning i arbetsmiljö och hälsa

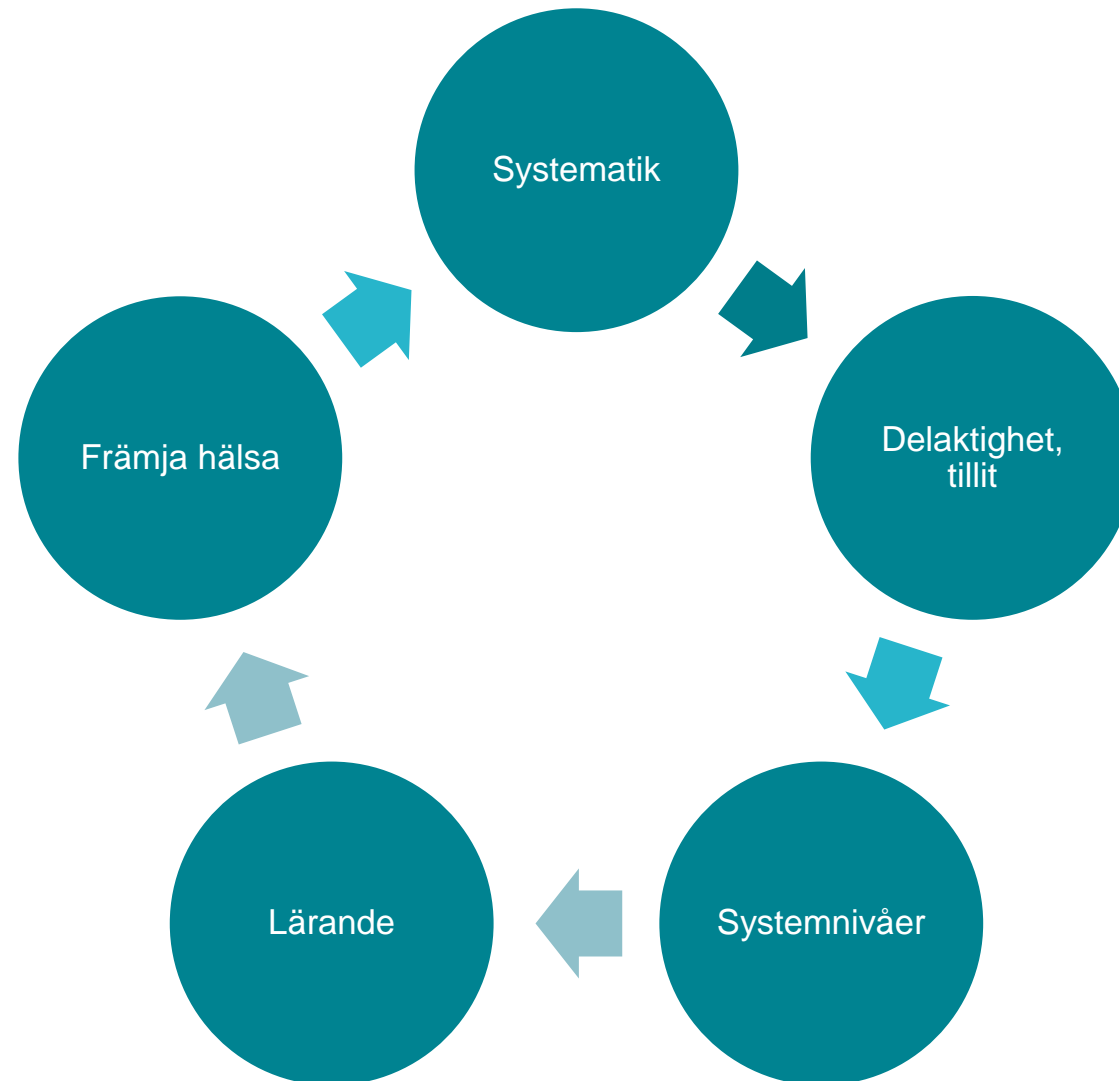
Vägledande principer

Hälsofrämjande arbete

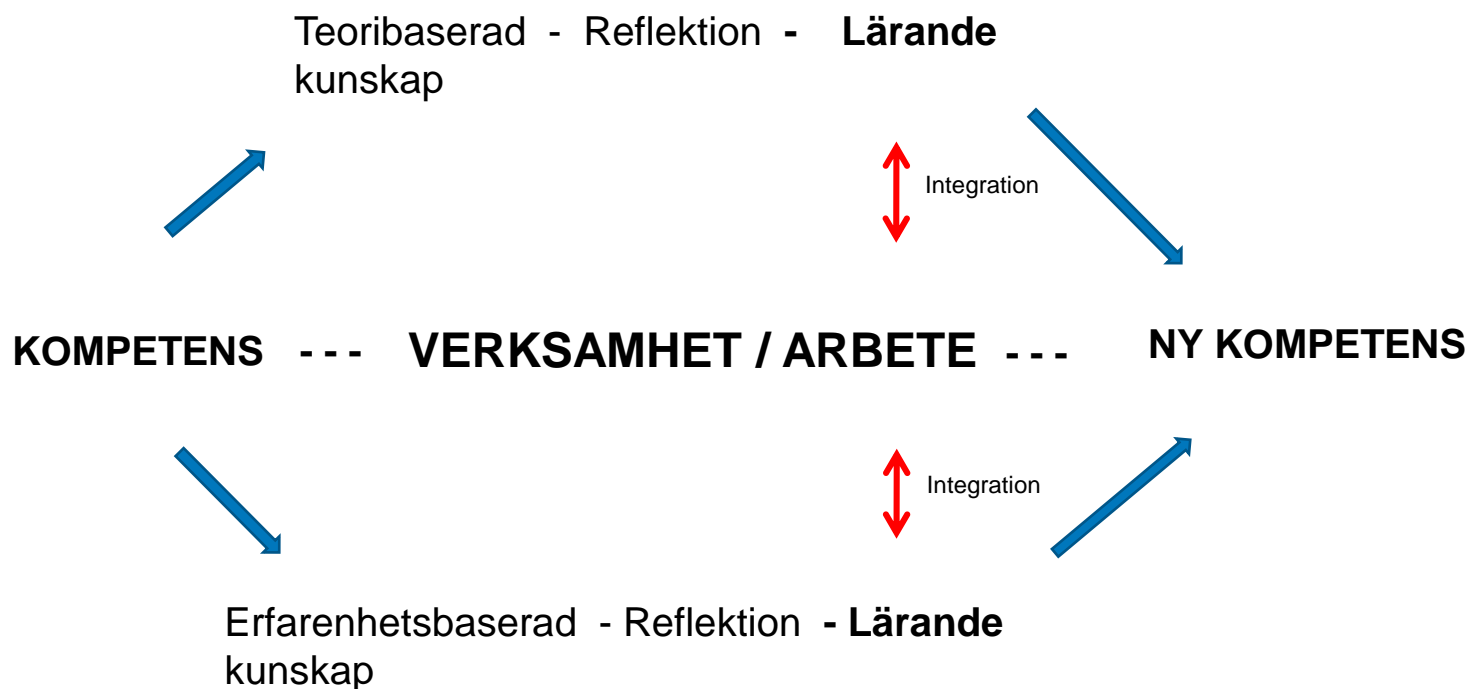
Salutogenes Systemteori
Sammanhang Samsyn Helhet
Delaktighet Möjliggöra
ProcessPåverka Vilja
Engagemang Motivation Hållbar
Tillit



Fördjupningsutbildning



AIL – Arbetsintegrerat lärande



Fyra tillfällen



Workshop-dags!

Vad *orsakar* arbetsbelastning på din arbetsplats? Det kan vara en känsla eller en faktisk omständighet.

Ha en dialog i gruppen och välj ut;

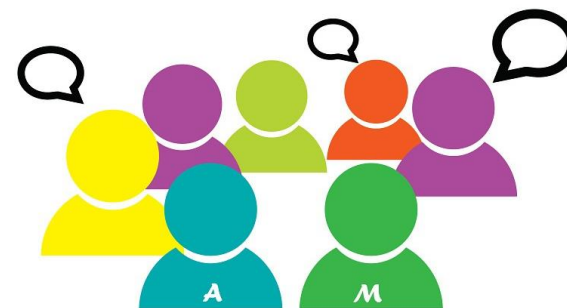
1a. två orsaker som minskar arbetsbelastning

1b. två orsaker som möjliggör återhämtning.

Välj också ut;

2a. två orsaker till hög arbetsbelastning

2b. två hinder för återhämtning.



Systemnivåer



Rotorsaker – exempel

- vem kan påverka?

Minskar arbetsbelastningen och ökar återhämtningen

- Bra kommunikation - IND/GRUPP
- Bra planering - IND/GRUPP
- Bättre planering, kommunikation, dialog - IND
- Arbetsmetoder (lagar mat, väljer tillagn.sätt...) - IND
- Egen planering - IND
- Påverka och förenkla arbetet
- Planera dagen innan - IND
- Vilka råvaror man köper/inköp - IND
- Fördelning av arbetet - IND/GRUPP
- Hjälpmedel (tex vagn) - GRUPP (chef)

- Jympa - IND
- Baka bröd - IND
- Fundera över rutiner/metoder - IND
- Byta tankesätt/förh.sätt/arbetsätt - IND
- Kreativ inspiration - IND
- Frisk luft, kaffe, paus - IND
- Bra planering - IND
- Jobba effektivt - IND

Erfarenheter hittills

Samsyn i arbetslaget – en gemensam bild

Reflektera och lyssna - ett lärande under hela processen

Hälsa vems ansvar?

Medvetenhet om vad som går att påverka eller inte

Förståelse för varandra och våra olika uppdrag

Dialog och delaktighet

Förebygger konflikter

En översiktsbild över Östra Göteborg

Sjukfrånvaro?



Vad pågår nu?

- Utbildningarna pågår i tre stadsdelar och en fackförvaltning
- Fem hälsostrateger fortsätter utveckla konceptet
- Handledarutbildning framtagen, startar i slutet på april
- Uppföljning av piloter 2018 startad

Frågor och funderingar?



Kontakt

Göteborgs Stad, Stadsledningskontoret, avdelning - HR

Elisabet Palmér, projektledare

Elisabet.palmer@stadshuset.goteborg.se