

Inventering hälsofaktorer

Vad behöver du för att skatta 6 på en skala 1-6 på de olika påståendena? Syftet med denna inventering är att ringa in hur vi gemensamt kan skapa förutsättningar för att öka hälsan och arbetsglädjen på arbetsplatsen. Skatta dig individuellt kopplat till påståendena och besvara efterföljande frågor. Du kommer inte om du inte vill behöva dela med dig av din skattning och dina svar på frågeställningarna.

Datum:

Jag mår bra

Stämmer inte alls

Stämmer

1 2 3 4 5 6

Vad behöver du för att må bra?

Jag trivs med mitt arbete

Stämmer inte alls

Stämmer

1 2 3 4 5 6

Vad gör att du trivs med ditt arbete?

Jag har bra balans mellan arbete och fritid

Stämmer inte alls

Stämmer

1

2

3

4

5

6

Hur skapar du balans mellan arbete och fritid?

Jag känner att jag har krafter kvar när jag kommer hem efter en arbetsdag

Stämmer inte alls

Stämmer

1

2

3

4

5

6

Vad behöver du för att orka det du vill?

Jag rör mig regelbundet – 2-3 ggr vecka – sammanlagt 30 min/dag

Stämmer inte alls

Stämmer

1

2

3

4

5

6

Har du tillräcklig med kondition att orka med det du vill under en dag?
Vad kan du göra för att få mer rörelse i din vardag?

Jag har möjlighet till en lugn stund någon gång under dagens lopp

Stämmer inte alls

Stämmer

1 2 3 4 5 6

Hur säkerställer du att du får pauser under dagen?

Jag upplever ett gott samarbete med mina arbetskamrater

Stämmer inte alls

Stämmer

1 2 3 4 5 6

Hur upplever du samarbetet på arbetsplatsen?

Vad gör du för att skapa ett bra samarbetsklimat?

Jag upplever ett gott samarbete med min närmaste chef

Stämmer inte alls

Stämmer

1 2 3 4 5 6

Vilken typ av stöd och samarbete behöver du av din chef?

Jag upplever att jag får tillräckligt med återhämtning

Stämmer inte alls

Stämmer

1

2

3

4

5

6

Hur skapar du balans gällande stress och återhämtning?

Vad kan vi tillsammans göra för att skapa ett bra arbetsklimat där stress blir hanterbart?