

Inventera friskfaktorer

Definition av friskfaktor

En friskfaktor är en företeelse som förekommer i den enskilda människans arbets-och/eller totala livsmiljö och levnadsmönster och ger denne förutsättningar för att fungera optimalt, utvecklas och må bra i arbetslivet.



Prevent

Inventera friskfaktorer

Förberedelser

- Post it lappar
- Blädderblocksblad
- Pennor
- Tejp
- Gruppindelning



Vad får dig att trivas, utvecklas
och må bra på jobbet?

alt:

Vad gör dig glad på jobbet?

Friskfaktorer, steg 1

- Tänk själv under tystnad.
- Utgå från dig själv och skriv ner dina friskfaktorer på post-it lappar. En sak per lapp.
- Förbered dig så att du kan berätta för de andra runt bordet om dina friskfaktorer.

Friskfaktorer, steg 2

- Berätta för de andra runt bordet om dina friskfaktorer.
- Vad innebär respektive friskfaktor/vad ligger i ordet?

Friskfaktorer, steg 3

- Prioritera och välj ut de 3 viktigaste friskfaktorerna tillsammans i gruppen.
- Skriv upp era 3 prioriterade friskfaktorer på ett blädderblocksblad.

Friskfaktorer, steg 4

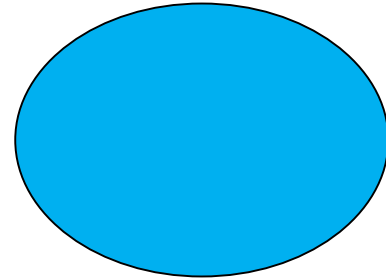
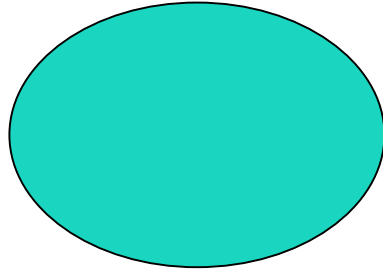
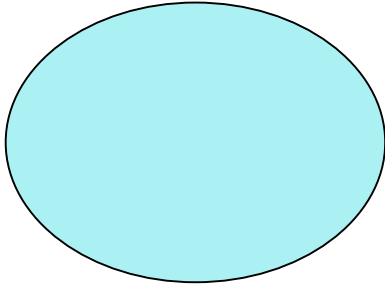
- Berätta för övriga grupper vad era tre prioriterade friskfaktorer innebär.

Friskfaktorer, steg 5

- Läs igenom alla friskfaktorer.
- Var och en sätter ett streck vid de friskfaktorer som du prioriterar högst.
- Du har tre streck att dela ut.

Friskfaktorer, steg 6

Topp 3 prioriterade friskfaktorer



Frågor

- Behöver friskfaktorerna bevaras eller förstärkas?
- Hur ska ni göra för att bevara/förbättra/öka era friskfaktorer?
- Vilka aktiviteter/förändringar behövs?
- Vilken nivå berör/tillhör friskfaktorn – individ/grupp/organisation?
- Vilken nivå är de påverkbara på?

Steg 7

Gör en skriftlig plan som tar upp följande:

- hur ska ni bevara/förstärka friskfaktorerna?
- vem/vilka är ansvariga?
- när det ska följas upp (månad och år)?

