

ISM- rapport 21 Hälsa på arbetsplatsen

ISM-rapport 21 Hälsa på arbetsplatsen

En sammanställning av kunskap och metoder

- Till dig som stöd till chef t.ex. HR och FHV
- Till dig som chef, skyddsombud, student
- Goda exempel att använda utifrån de förutsättningar som råder på din arbetsplats
- Länkar direkt till källan om du vill veta mer

[Rapporten finns att ladda ner här](#)

ISM-rapport 21

Hälsa på arbetsplatsen

En sammanställning av kunskap och metoder

Annemarie Hultberg
Gunnar Ahlberg jr
Ingelborg Jonasson
Jan Wierom
Linda Corin
Malin Heindell



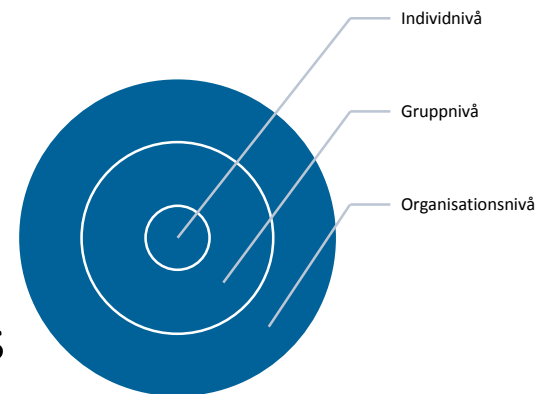
Hälsa på arbetsplatsen

6. Hälsöfrämjande arbetsplatser
7. Nyckelfaktorer för hälsa på arbetsplatsen
8. Organisatorisk och social arbetsmiljö
9. Chefs- och ledarskap och medarbetarskap
10. Livet är inte bara arbete

Dessutom: Förkortningar, Länkar och Sammanfattning

Kap 6. Hälsöfrämjande arbetsplatser

- Vägledande principer för ett hälsöfrämjande arbete
- Kartläggning för hälsa på arbetsplatsen
- Utvärdering
- Goda exempel
- Företagshälsovården som strategisk resurs

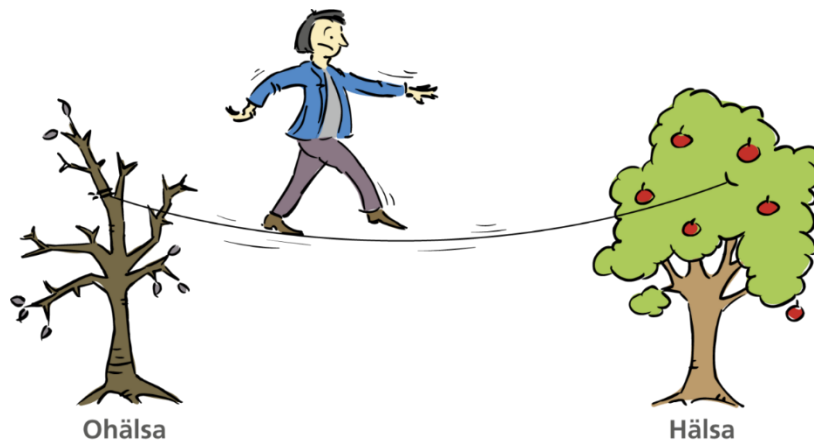


Figur. Hälsöarbete på olika systemnivåer (Jan Winroth)

[Här kan du ladda ned kapitlet som pdf](#)

Kap 7. Nyckelfaktorer för hälsa på arbetsplatsen

- Balanserad närvaro
- De viktigaste friskfaktorerna
- Arbetslivsfaktorer och psykisk ohälsa
- Jämlika arbetsvillkor



[Här kan du ladda ned kapitlet som pdf](#)

Kap 8. Organisatorisk och social arbetsmiljö

- Ledning och styrning, Arbetsbelastning
- Krav, Kontroll i arbetet, Arbetsinnehåll
- Gränslöst arbete, Aktivitetsbaserat kontor
- Arbetstider och återhämtning
- Kommunikation, Socialt stöd, Förändring
- Utvecklingsmöjligheter och erkännande
- Att stärka känslan av sammanhang



[Här kan du ladda ned kapitlet som pdf](#)

Kap 9. Chefs- och ledarskap & medarbetarskap

- Ett utvecklat medarbetarskap
- Vad menas med ett hållbart och hälsofrämjande ledarskap?
- Chefers förutsättningar för ett gott ledarskap
- Stöd och verktyg för ett hållbart ledarskap?



[Här kan du ladda ned kapitlet som pdf](#)

Kap 10. Livet är inte bara arbete

- Balans mellan arbete och fritid
- Att hantera krav och andra utmaningar
- Levnadsvanor
- Allt hänger ihop

[Här kan du ladda ned kapitlet som pdf](#)



Institutet för stressmedicin

