

KasamDIALOGEN®

– salutogent medarbetarskap

20191125

GRUPPSAMMANSTÄLLNING

Ekonomiavdelningen 2019



”

I varje människa finns känsla av sammanhang, den kan vi upptäcka och vägledas av.

Där finns det som har betydelse för orken, meningen och medarbetarskapets glädje i tillvaron.

Jag vill utforska och värdera varje pusselbit i mitt eget sammanhang. Då kan jag överblicka och ta vara på det som är mina tillgångar och mina möjligheter.

Vissa saker blir lättare att förstå. En del får man acceptera. Men för det mesta kan man tacksamt konstatera att tillgångarna överväger”

ANDERS HANSON

SVENSKA
HÄLSOPROMOTION
GRUPPEN

www.halsopromotiongruppen.se



kasamDIALOGEN® – salutogent medarbetarskap

Dina reflektioner och svar på frågorna har sammanförts i diagram. Denna sammanställning är nu en bild och utgångspunkt för reflektion och samtal. Dialogen är ett meningsfullt samtal som stärker både medarbetarskap och ledarskap. Den handlar om att utforska, bekräfta och ta till vara det som är viktigt för att orka och må bra i arbetet och i livet.

KasamDIALOGEN – salutogent medarbetarskap är en väg att utveckla hela arbetsplatsens sätt att fungera mer salutogent (främjande).

Dialogen innehåller därför sådant som kan vara både individens och arbetsgruppens framgångsfaktorer. Den handlar om sådant som medverkar till att vi kan må bra och lyckas med det vi vill. Det är en reflektion och dialog som stärker tillit och skapar förutsättning för hälsosam framgång.

Kasam

Frågorna har sin utgångspunkt i kasam (känsla av sammanhang) den teori som hjälper till att förklara hur hela sammanhanget kan påverka vårt välbefinnande och hälsa.

Frågorna är indelade i tre huvudgrupper under rubrikerna



Meningsfullhet, Begriplighet och Hanterbarhet.

I varje av dessa tre områden är det några frågor som handlar om de mer personliga eller individuella förutsättningarna som kan bidra till en känsla av sammanhang. Dessutom finns det frågor som utgår från vad gruppen och organisationen bidrar med.

Tänk salutogent!

När syftet är att vi ska må bra och fungera väl så är det bra att söka det som faktiskt ökar möjligheten att kunna må bra och fungera väl.

Denna sammanställning är således inte till för att hitta brister som behöver förbättras. Grundtanken är salutogen, det vill säga, det finns alltid tillgångar av något slag hos oss alla, även de gånger då hela sammanhanget känns svårt eller tungt.

Genom att titta efter det som har värde och samla på små och stora tillgångar så skapas mer positiv energi. På det sättet kan det som är friskt och fungerande bevaras och förbättras. Nackdelar och brister finns självklart också och tillhör helheten, risken är bara att de får hela uppmärksamheten om man inte tänker salutogent.

Var nyfiken och utforskande för att hitta det i ert sammanhang som är viktigt och bidrar till att er grupp kan fungera och må bra. Detta blir ett sätt att också reflektera den egna gruppen med en uppskattande inställning.

Gör så här (gäller följande sidor):

1. Betrakta det ni ser i cirkeln och i staplarna som era tillgångar.
2. Markera något eller några områden i staplarna som ni tycker är särskilt viktiga i ert sammanhang.
3. Diskutera varför ni tycker att dessa områden är särskilt viktiga. Skriv kort några av de synpunkter som kommer upp intill respektive fråga.
4. För över rubrikerna på era viktigaste områden till sista sidan under rubriken "tankar framåt".
5. Hur vill ni gå vidare för att bevara eller utveckla det som är viktigt för att er arbetsplats ska fungera så bra som möjligt?

Gör denna dialog i gruppen meningsfull för alla genom att ordna så att alla får möjlighet att först reflektera ostört och sedan ge sin synpunkt i tur och ordning.

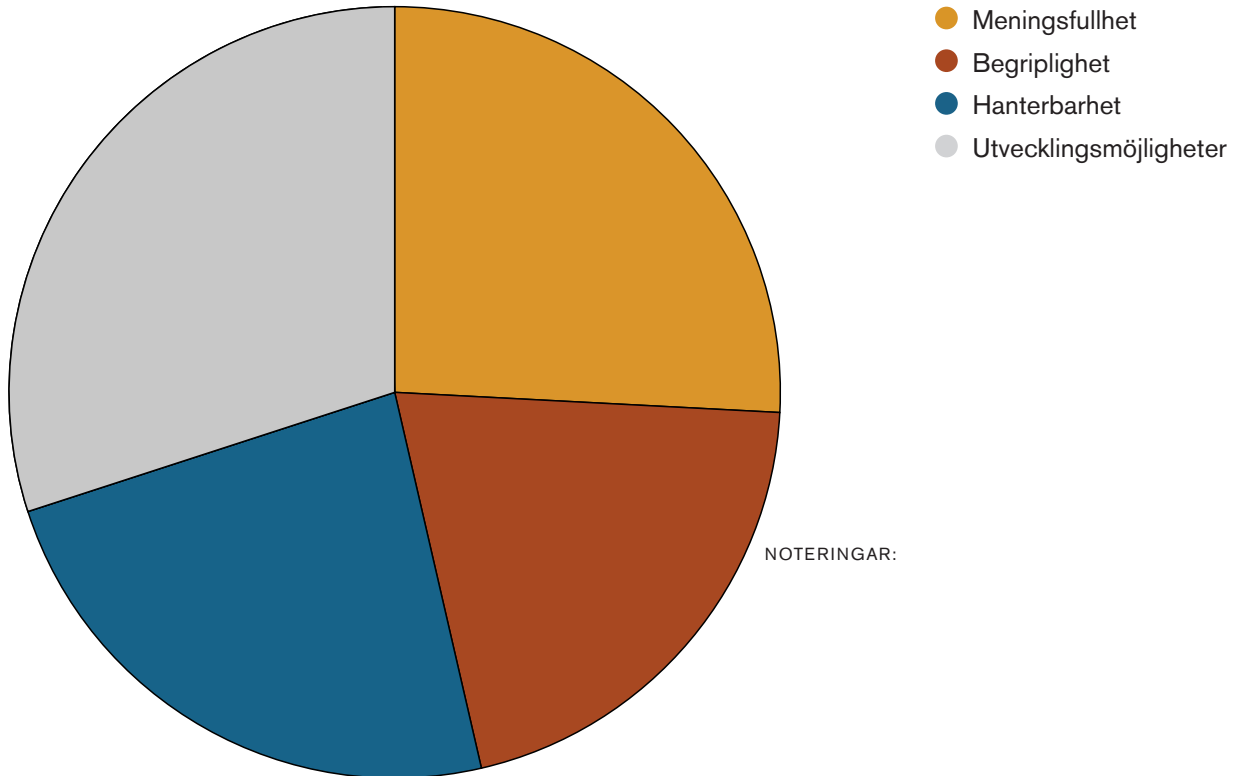






Helhetsbild av gruppens svar i KasamDIALOGEN

20191125



Den viktiga helheten – att uppleva en känsla av sammanhang (kasam).

Cirkeln ovan kan ni se som en bild av gruppens samlade resurs för att stärka och bevara hälsa och välbefinnande.

Varje individ har sin egen känsla av sammanhang som påverkas av både arbetet och livet i stort. I en grupp bidrar vi också i hög grad till varandras upplevelse av meningsfullhet, begriplighet och hanterbarhet.

Meningsfullhet är det som gör att man får lust, motivation och energi.

Begriplighet är att ha förståelse, kunskap eller överblick.

Hanterbarhet är att kunna påverka, att kunna samarbeta och ha resurser till det som är viktigt.

Vilka tankar får ni om fördelningen mellan de tre delarna i er cirkel? Det viktiga är inte att tänka ut hur ni ska fylla hela cirkeln. Det viktiga är att tacksamt konstatera att det redan finns viktiga resurser i ert sammanhang. När ni går vidare i sammanställningen kan ni hitta saker som är extra viktiga för er att bevara eller att stärka.





MENINGSFULLHET

● 20191125 ●

Trivsel på jobbet

I det stora hela trivs jag bra med mitt arbete.

NOTERINGAR:

Viktigt för oss!

Yrkesstolthet

Jag känner att jag gör ett bra jobb.

NOTERINGAR:

Viktigt för oss!

Nytta för andra

Jag upplever att det vi gör på min arbetsplats är till nytta för andra människor.

NOTERINGAR:

Viktigt för oss!

Engagemang

Mitt arbete känns meningsfullt och tiden går fort när jag arbetar.

NOTERINGAR:

Viktigt för oss!

Välbefinnande

Det jobb jag har är bra för min hälsa och mitt välbefinnande.

NOTERINGAR:

Viktigt för oss!

Laganda

På min arbetsplats finns sammanhållning och vi-känsla.

NOTERINGAR:

Viktigt för oss!

Respekterad

På min arbetsplats känner man sig respekterad som person och yrkesmänniska.

NOTERINGAR:

Viktigt för oss!

Kul på jobbet

På min arbetsplats ser vi till att lägga upp stämningen och göra arbetet roligt.

NOTERINGAR:

Viktigt för oss!

Framtidstro

Det arbete jag gör kommer att behövas även i framtiden.

NOTERINGAR:

Viktigt för oss!



BEGRIPLIGHET

● 20191125 ●

Lärande

Jag är nyfiken av mig och vill gärna lära mig nya saker.

NOTERINGAR:

Viktigt för oss!

Självbild

Jag tycker jag har en bra insikt om mina starka och svaga sidor.

NOTERINGAR:

Viktigt för oss!

Egen uppgift

Jag har klart för mig vad min uppgift går ut på och vad som förväntas av mig.

NOTERINGAR:

Viktigt för oss!

Tydliga mål

Jag har tydliga mål för vad jag ska uppnå i mitt arbete.

NOTERINGAR:

Viktigt för oss!

Livsstil

Jag vet vad det är som påverkar min hälsa och mitt välbefinnande.

NOTERINGAR:

Viktigt för oss!

Betydelsefull insats

Jag upplever att min arbetsinsats är viktig för att vi ska nå våra mål.

NOTERINGAR:

Viktigt för oss!

Öppenhet

På min arbetsplats lyssnar vi på varandra och säger rakt och ärligt vår mening.

NOTERINGAR:

Viktigt för oss!

Uppmuntran

På min arbetsplats har vi ett intresserat och uppskattande sätt att bemöta varandra.

NOTERINGAR:

Viktigt för oss!

Värdegrund

På min arbetsplats pratar vi om vilka värderingar som är viktiga i vårt arbete. Det kan gälla synen på oss själva, på arbetet, på kunder/klienter o s v.

NOTERINGAR:

Viktigt för oss!



HANTERBARHET

● 20191125 ●

Kompetens

Jag har tillräcklig kompetens inom det område jag arbetar med.

NOTERINGAR:

Viktigt för oss!

Feedback

Jag får tillräcklig feedback på min arbetsinsats.

NOTERINGAR:

Viktigt för oss!

Fokusering

När jag arbetar känner jag mig närvarande och kan koncentrera mig på det jag gör.

NOTERINGAR:

Viktigt för oss!

Balans

Jag har lagom mycket att göra och kan jobba i ett tempo som känns bra för mig.

NOTERINGAR:

Viktigt för oss!

Ork i vardagen

Jag tycker att min ork räcker till för arbetet och det jag vill göra på fritiden.

NOTERINGAR:

Viktigt för oss!

Stöd

Det finns alltid hjälp att få från arbetskamrater eller ledning när jag behöver.

NOTERINGAR:

Viktigt för oss!

Delaktighet

Jag tycker att jag kan vara delaktig och påverka innan beslut fattas som rör mig eller mitt arbete.

NOTERINGAR:

Viktigt för oss!

Förbättring

På min arbetsplats diskuterar vi hur vi kan förbättra kvaliteten och resultatet av vårt arbete.

NOTERINGAR:

Viktigt för oss!

Arbetsmiljö

Jag tycker att min arbetsplats har en miljö som främjar hälsa och trivsel.

NOTERINGAR:

Viktigt för oss!



TANKAR FRAMÅT!

Våra viktiga områden!	För att bevara eller förbättra detta område – hur vill vi i så fall att det ska vara när det är som bäst?	Vad ska vi i så fall göra själva?	Vad kan andra eventuellt bidra med?