

Jag själv	Familjen	Jobbet

1. Saker *jag själv* kan göra för att få det roligare på jobbet

Fundera
och skriv

2. Saker *vi tillsammans* kan göra för att få det roligare på jobbet

Bikupa

Fundera
och skriv

3. Viktiga förändringar som bara *ledningen* har möjlighet att påverka

Bikupa

Fundera
och skriv

A large, light gray rectangular area with a green border, intended for writing notes. It has a small green tab on the left side.

Ett gott liv, minikursen: vad får mig att må bra?

Bra saker

Dåliga saker

Bra människor

Dåliga människor



Hur kan du klaga på ett konstruktivt sätt?



Tänkbara personliga åtaganden jag ska överväga när jag är klar med denna dag



Tänk igenom och skriv ner vem du vill vara och vad du står för... samt skriv ner allt du aldrig tänker nedlåta dig till!



<i>Det allra mest värdefulla med mig är...</i>	<i>Saker jag aldrig kommer att göra är...</i>

Roll	Hur jag vill bli ihågkommen	Hur jag ska vara (karaktär)	Vad jag ska göra (konkreta handlingar)
Make			
Förälder			
Vän			
Arbetskamrat			
Ledare/chef			
Annan			

Hur skulle jag vilja ha det i mitt liv?

Fundera
och skriv

Mina relationer

Jag själv

Jobbet

Min nya privata vana

Min nya familjevana

Min nya vana som medarbetare

Min nya vana som ledare

	<i>Bråttom</i>	<i>Inte bråttom</i>
<i>Viktigt</i>	1	2
<i>Ej viktigt</i>	3	4

	<i>Bråttom (denna vecka)</i>	<i>Skyndsamt (inom en månad)</i>	<i>Ej bråttom</i>
<i>Viktigt</i>			
<i>Osäkert/ måttligt</i>			
<i>Mindre viktigt</i>			

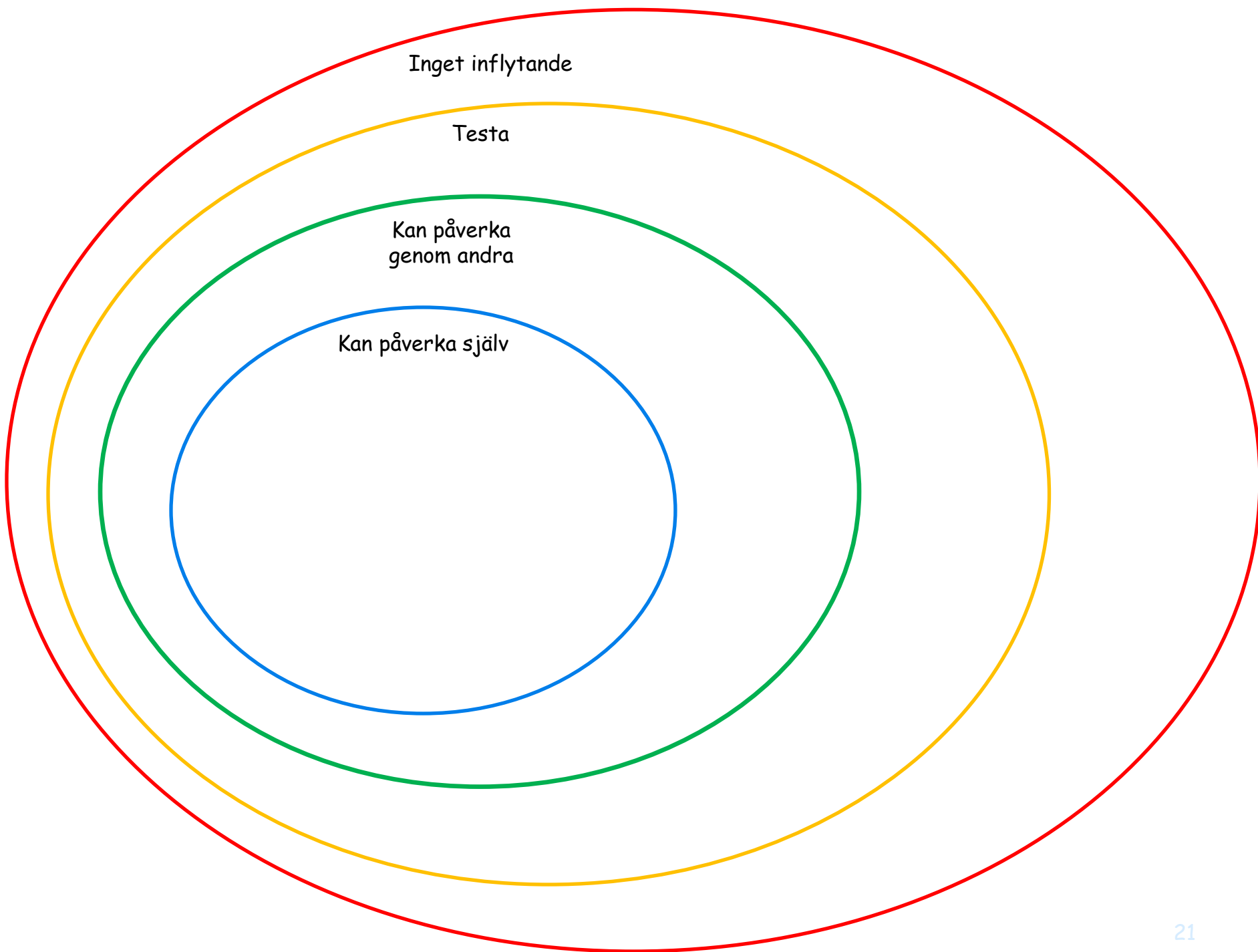
Integritetsspegeln - lustfyllda *och* meningsfulla aktiviteter

<i>Vecka</i>	<i>Viktigast</i>	<i>Om jag hinner</i>
<i>Jag själv</i>		
<i>Familjen</i>		
<i>Vännerna</i>		
<i>Jobbet</i>		

Sluta med snarast:

Sluta med på litet sikt:

	<i>Vad du vill ha</i>	<i>Vad du inte vill ha</i>
<i>Vad du har</i>	Behålla	Ta bort
<i>Vad du inte har</i>	Vill uppnå	Undvika

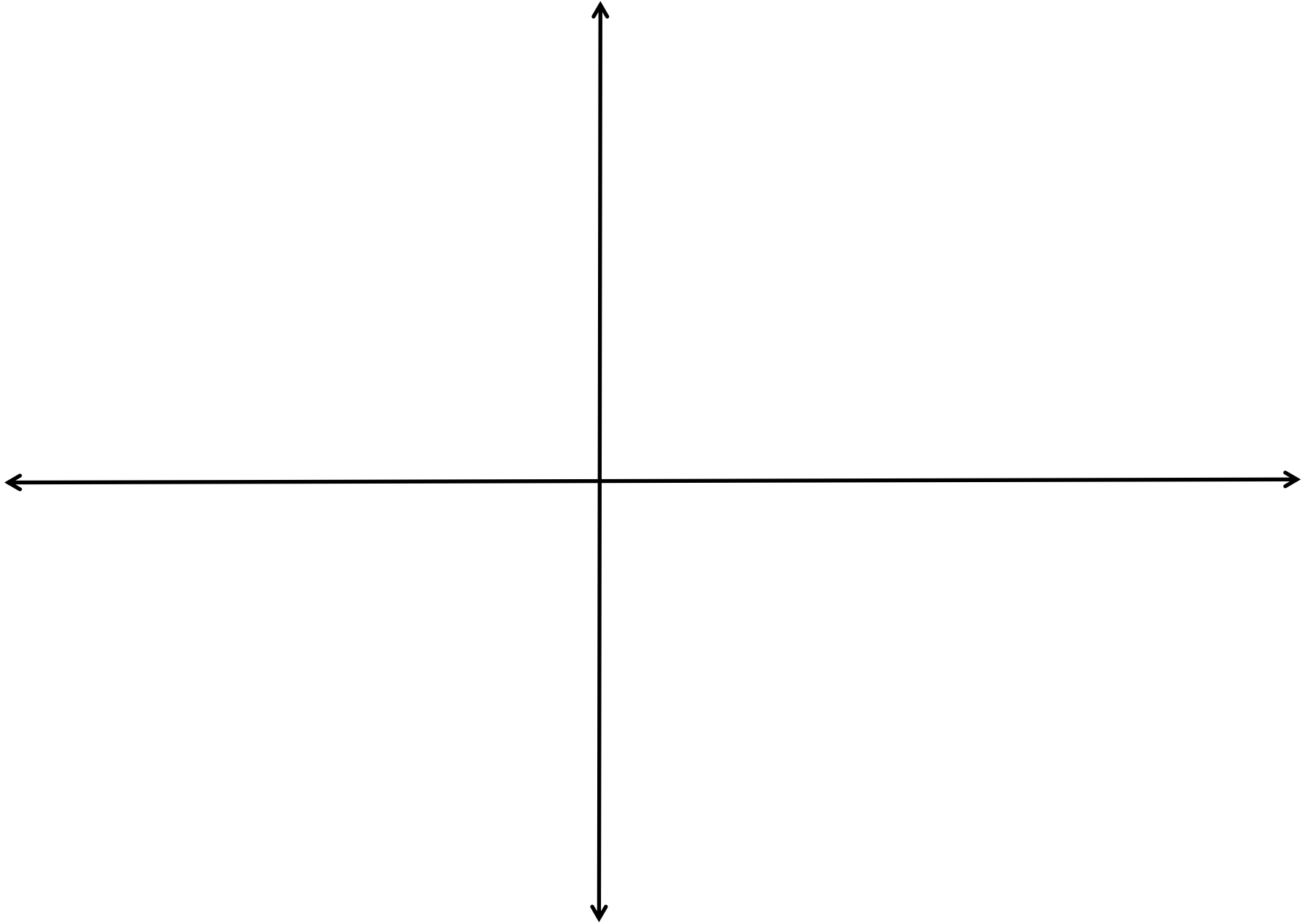


Mycket bråttom

Inte bråttom alls

Mycket
viktigt

Oviktigt



Hur kan jag stärka min egen självkänsla?



Vilken är valutan, dvs vad är det vi ska sätta in?

Vilka insättningar kan du göra på dessa konton?
Skriv en insättning du skulle kunna göra hos var och en

Min partner?

Mina barn?

Mina vänner?

Mina medarbetare?

Min chef?

Vana	Bra idag	Bättre i morgon
1. Var proaktiv		
2. Började och levde med slutet i sikte		
3. Gjorde det väsentligaste först		
4. Tänkte ”vinna-vinna”		
5. Försökte först förstå, därefter göra mig förstådd		
6. Sökte lösningar som var bättre än de ursprungliga förslagen		
7. Slipade min såg		



Räcker "får väl duga" för dig?

Kan du se några risker med att nöja dig med detta?

Vad utmärker en bra respektive en dålig chef?



Bra chef:

Sämre chef:



När känner du arbetsglädje? Vad behöver just du?

Vilka omständigheter påverkar din arbetstrivsel negativt?

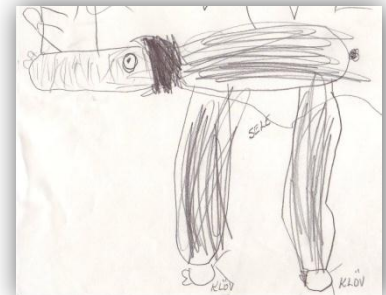
Några källor till arbetsglädje – poängsätt!

1. Arbetsuppgifterna i sig?
2. Kunderna?
3. Mening?
4. Göra gott för andra?
5. "Flow", delaktighet i ett arbete där allt fungerar optimalt?
6. Professionell stolthet, kunna och utföra något riktigt väl?
7. Arbetskamraterna?
8. En god ledning?
9. Humor?
10. Kommunikation?
11. Delaktighet?

Din arbetsplats:

1 2 3 4 5

Vilken är den största risken med att inte vara lycklig på jobbet?



Vilka fördelar för dig själv kan du se med arbetsglädje?





Vilka saker kan du komma på som bidrar till bristande arbetsglädje?



Kan det finnas något positivt med att vara negativ? Hur hanterar du negativa människor på din arbetsplats?



Hur hanterar du konflikter konstruktivt?



Hur kan man få människor att engagera sig?



Vad kan ledningen göra för att människor ska känna medägande och delaktighet?



Vilka sätt kan du komma på för att med enkla medel som inte kostar dig särskilt mycket glädja dina nedarbetare en smula?



Den djupaste sanningen om livet – ge för att få



Det finns massor av enkla och underutnyttjade vägar att glädja sina medmänniskor en smula! Plats för egna idéer:

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Hur är din vision om vad du vill med ditt arbete?

Fundera och
skriv

Kan det finnas något positivt med att vara negativ? Hur hanterar du negativa människor på din arbetsplats?



Hur kan du hantera en "dålig" chef?



Gör din egen personliga arbetsglädjeplan!



Vad är viktigast för en ledares möjligheter att leda?

Varför är det viktigt att du tar dig tid med dina medarbetare?



Gör en arbetsglädjeplan för din arbetsplats!



Vad kan du som är chef göra för att stimulera arbetsglädje på din arbetsplats?



Vilka faktorer ser du som viktigast för en modern och välfungerande organisation?

Hur kan man få människor att engagera sig?





Varför är det viktigt att du själv som chef är glad och visar att du trivs på jobbet?

Hur hanterar du konflikter konstruktivt?



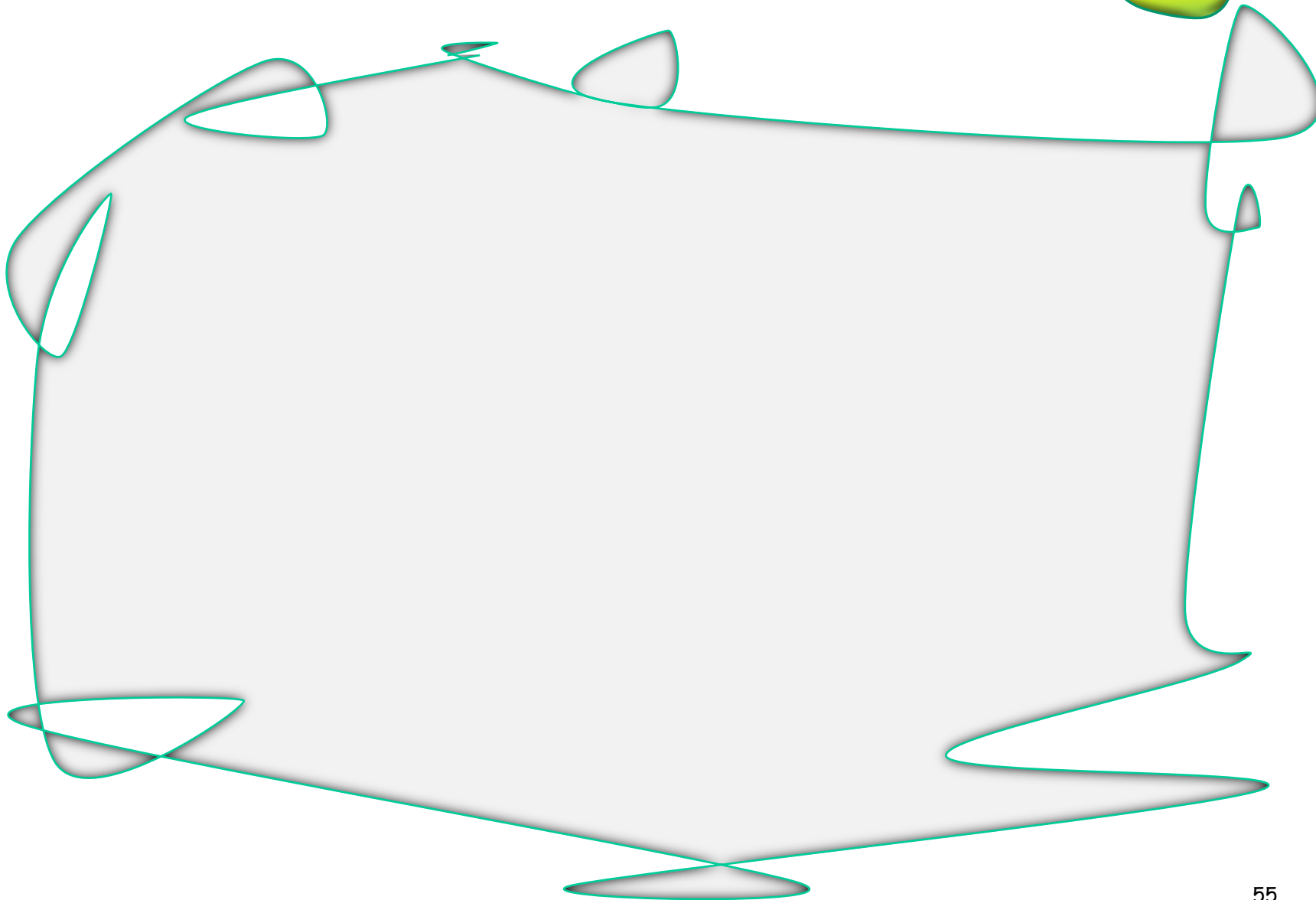
Hur förmedlar du beröm, uppskattning och kritik på ett bra sätt?



	<i>Vad vi har idag</i>	<i>Hur jag skulle vilja att det var</i>
<i>Stamkultur och berättelser</i>		
<i>Vision</i>		
<i>Grundvärderingar</i>		
<i>Löften</i>		
<i>Mål</i>		
<i>Levande beskrivning</i>		
<i>Position (ledig, lönsam, långsiktig)</i>		
<i>Konsekvenser</i>		

Vad kan du själv göra för att motverka skadlig stress?

Bikupa



En god arbetsplats förebygger utbrändhet.
Hur är det på din arbetsplats?



	<i>Bra idag</i>	<i>Dåligt idag</i>	<i>Förbättringsmöjlighet</i>
<i>Rimlig arbetsbelastning</i>			
<i>God kontroll över arbetssituationen</i>			
<i>Adekvat belöning</i>			
<i>Bra arbetsgemenskap</i>			
<i>Klara riktlinjer för befordran, rättvisa</i>			
<i>Inga värdekonflikter, meningsfullt arbete</i>			

Tar du hand om din kropp som du bör?
Vad skulle du kunna förbättra?



	<i>Bra idag</i>	<i>Dåligt idag</i>	<i>Ska ändra</i>
<i>Mat</i>			
<i>Dryck</i>			
<i>Sömn</i>			
<i>Vila</i>			
<i>Motion</i>			
<i>Stress</i>			
<i>Nöjen</i>			
<i>Fritid</i>			

Skriv vilka arbetsvanor du själv vill börja använda dig av!

A large, empty rectangular area defined by a thin blue line. The line is slightly irregular, giving it a hand-drawn appearance. It occupies most of the page below the title and icon, providing space for the user to write their answer.