

KasamDIALOGEN®

– salutogent medarbetarskap

20200113 - 20200109

MEDARBETARE

Anders Andersson



”

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 ditt sammanhang som är viktigt och bidrar till att du kan fungera och må bra. Detta blir ett sätt att också möta sig själv med en uppskattande inställning.

Gör så här (gäller följande sidor):

1. Betrakta det du ser i cirkeln och i staplarna som dina tillgångar.
2. Markera något eller några områden i staplarna som du tycker är särskilt viktiga i ditt sammanhang.
3. Fundera på varför du upplever just de du valt som särskilt viktiga, skriv kort din reflektion intill respektive fråga.
4. För över rubrikerna på dina viktigaste områden till sista sidan under rubriken "tankar framåt".
5. Formulera och anteckna på sista sidan hur du vill gå vidare för att bevara eller förbättra det som är viktigt för dig.

Denna reflektion kan man göra själv men det ger oftast mycket mer om man har en intresserad lyssnare som kan ställa förklarande frågor och bekräfta i viktiga slutsatser.

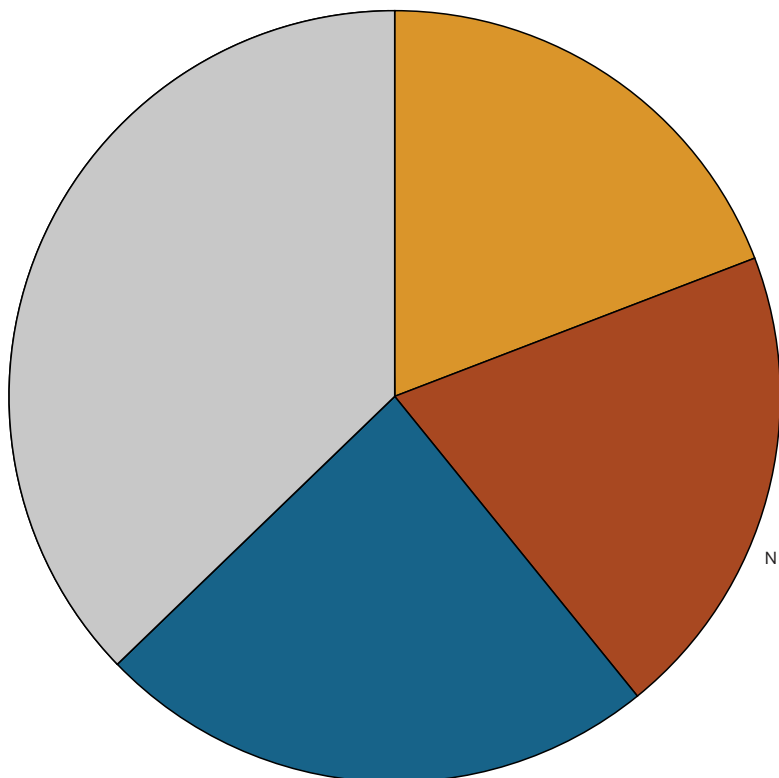






Helhetsbild av dina svar i KasamDIALOGEN

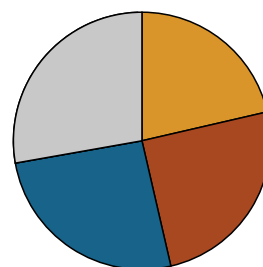
20200113



Mina tillgångar

- Meningsfullhet
- Begriplighet
- Hanterbarhet
- Utvecklingsmöjligheter

20200109



NOTERINGAR:

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

Du har svarat på 27 påståenden som handlar om livet och arbetet. Varje påstående kan vara viktigt på sitt sätt. De handlar om sådant som bidrar till att göra ditt sammanhang meningsfullt, begripligt och hanterbart.

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 ha resurser och att orka.

Dessa tre områden bidrar till den helhet som kallas känslan av sammanhang där varje människa har sin unika uppsättning.

Cirkeln ovan kan du se som en bild av din samlade resurs för att stärka och bevara hälsa och välbefinnande. Vilka tankar får du om fördelningen mellan de tre delarna i din cirkel? Det viktiga är inte att tänka ut hur du ska fylla hela cirkeln. Det viktiga är att tacksamt konstatera att det redan finns viktiga resurser i ditt sammanhang och i ditt liv. När du går vidare i sammanställningen kan du hitta saker som är extra viktiga för dig att bevara eller att stärka.





MENINGSFULLHET

● 20200113

● 20200109

Trivsel på jobbet

I det stora hela trivs jag bra med mitt arbete.



NOTERINGAR:

Viktigt för mig!

Yrkesstolthet

Jag känner att jag gör ett bra jobb.



NOTERINGAR:

Viktigt för mig!

Nytta för andra

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



NOTERINGAR:

Viktigt för mig!

Engagemang

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

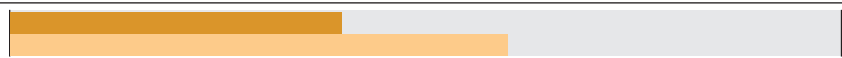


NOTERINGAR:

Viktigt för mig!

Välbefinnande

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



NOTERINGAR:

Viktigt för mig!

Laganda

På min arbetsplats finns sammanhållning och vi-känsla.

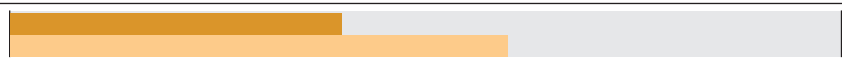


NOTERINGAR:

Viktigt för mig!

Respekterad

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



NOTERINGAR:

Viktigt för mig!

Kul på jobbet

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



NOTERINGAR:

Viktigt för mig!

Framtidstro

Det arbete jag gör kommer att behövas även i framtiden.



NOTERINGAR:

Viktigt för mig!



BEGRIPLIGHET

● 20200113

● 20200109

Lärande

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



NOTERINGAR:

Viktigt för mig!

Självbild

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



NOTERINGAR:

Viktigt för mig!

Egen uppgift

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

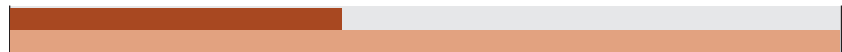


NOTERINGAR:

Viktigt för mig!

Tydliga mål

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



NOTERINGAR:

Viktigt för mig!

Livsstil

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



NOTERINGAR:

Viktigt för mig!

Betydelsefull insats

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



NOTERINGAR:

Viktigt för mig!

Öppenhet

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

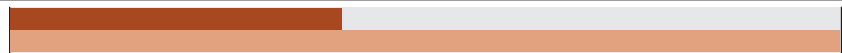


NOTERINGAR:

Viktigt för mig!

Uppmuntran

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



NOTERINGAR:

Viktigt för mig!

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 mig!



HANTERBARHET

● 20200113

● 20200109

Kompetens

Jag har tillräcklig kompetens inom det område jag arbetar med.

NOTERINGAR:

Viktigt för mig!

Feedback

Jag får tillräcklig feedback på min arbetsinsats.

NOTERINGAR:

Viktigt för mig!

Fokusering

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

NOTERINGAR:

Viktigt för mig!

Balans

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

NOTERINGAR:

Viktigt för mig!

Ork i vardagen

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

NOTERINGAR:

Viktigt för mig!

Stöd

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

NOTERINGAR:

Viktigt för mig!

Delaktighet

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

NOTERINGAR:

Viktigt för mig!

Förbättring

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

NOTERINGAR:

Viktigt för mig!

Arbetsmiljö

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

NOTERINGAR:

Viktigt för mig!



TANKAR FRAMÅT!

Mina viktiga områden!	För att bevara eller förbättra detta område – hur är det i så fall när jag känner mig riktigt nöjd?	Vad ska jag i så fall göra själv för att bevara eller förbättra?	Vad kan andra eventuellt bidra med?