Att leda arbetsvälbefinnande

5.10.2022

Organisationskonferensen

Mikaela Wiik, Folkhälsan

2022 Mikaela Wiik, Folkhälsan

Överflöd av information och intryck

Ömsesidigt beroende

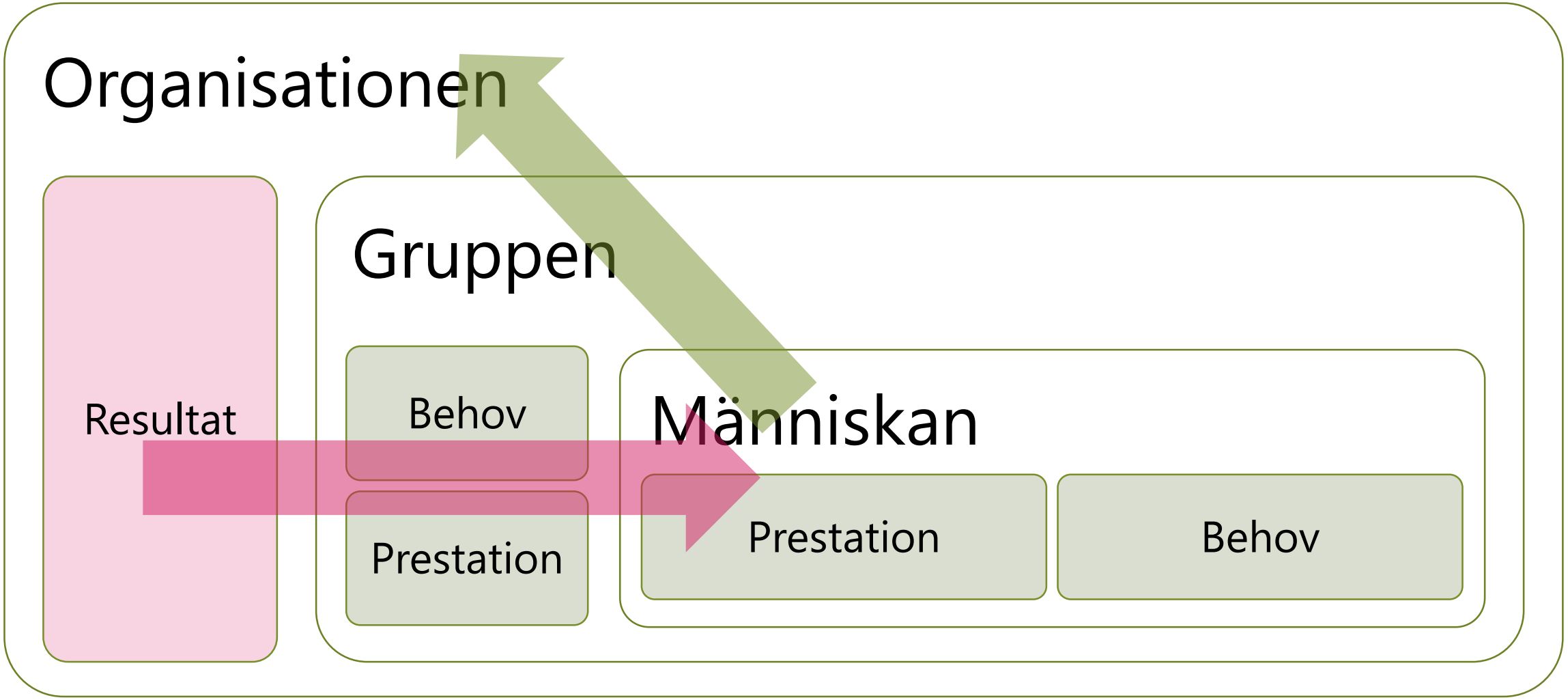
Autonomi paradoxen

Arbetslivets systemfel

Starka & svaga situationer

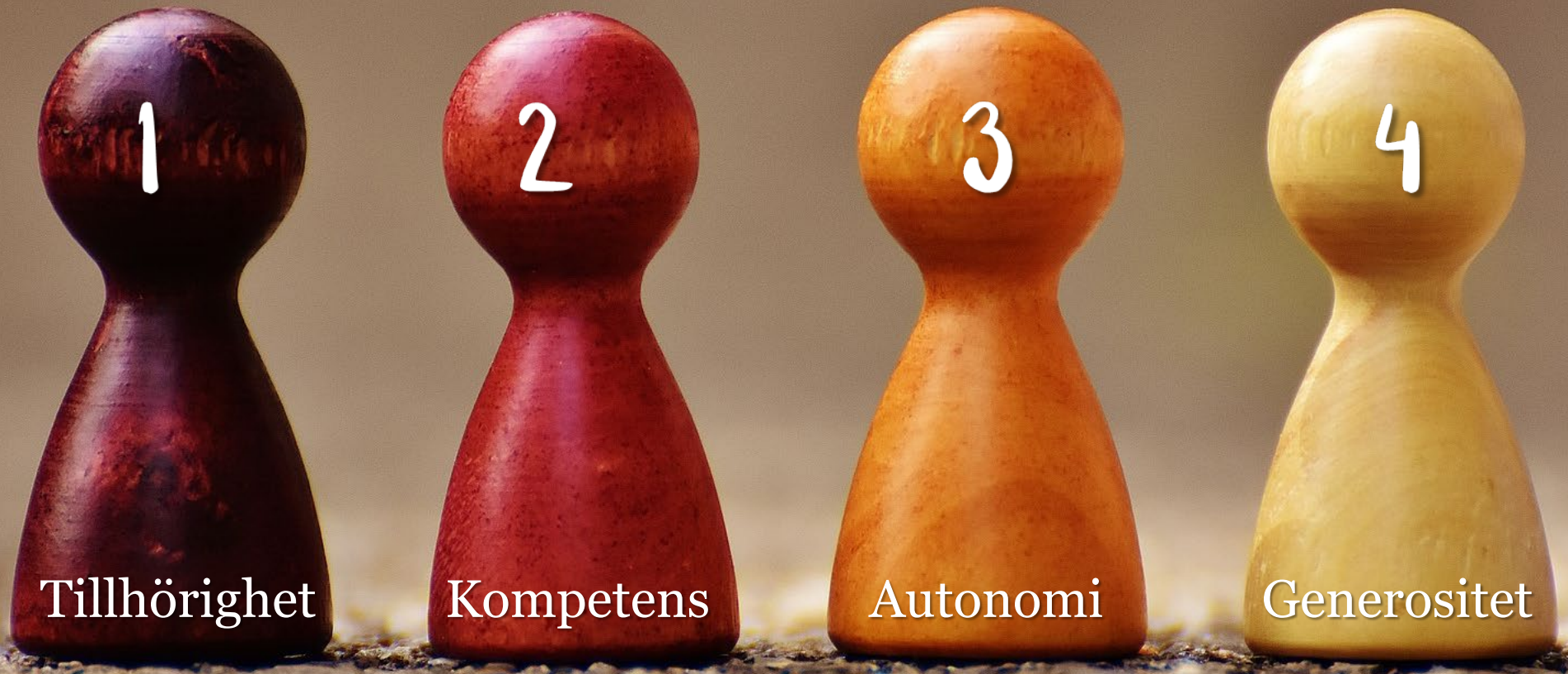
Meta-arbete ~ kärnuppgifter

Arbetslivets systemfel



Varför?
Vad?
Hur?

Det hållbara arbetslivet där människan är i centrum



5

Mening

Tillhörighet

Kompetens

Autonomi

Generositet

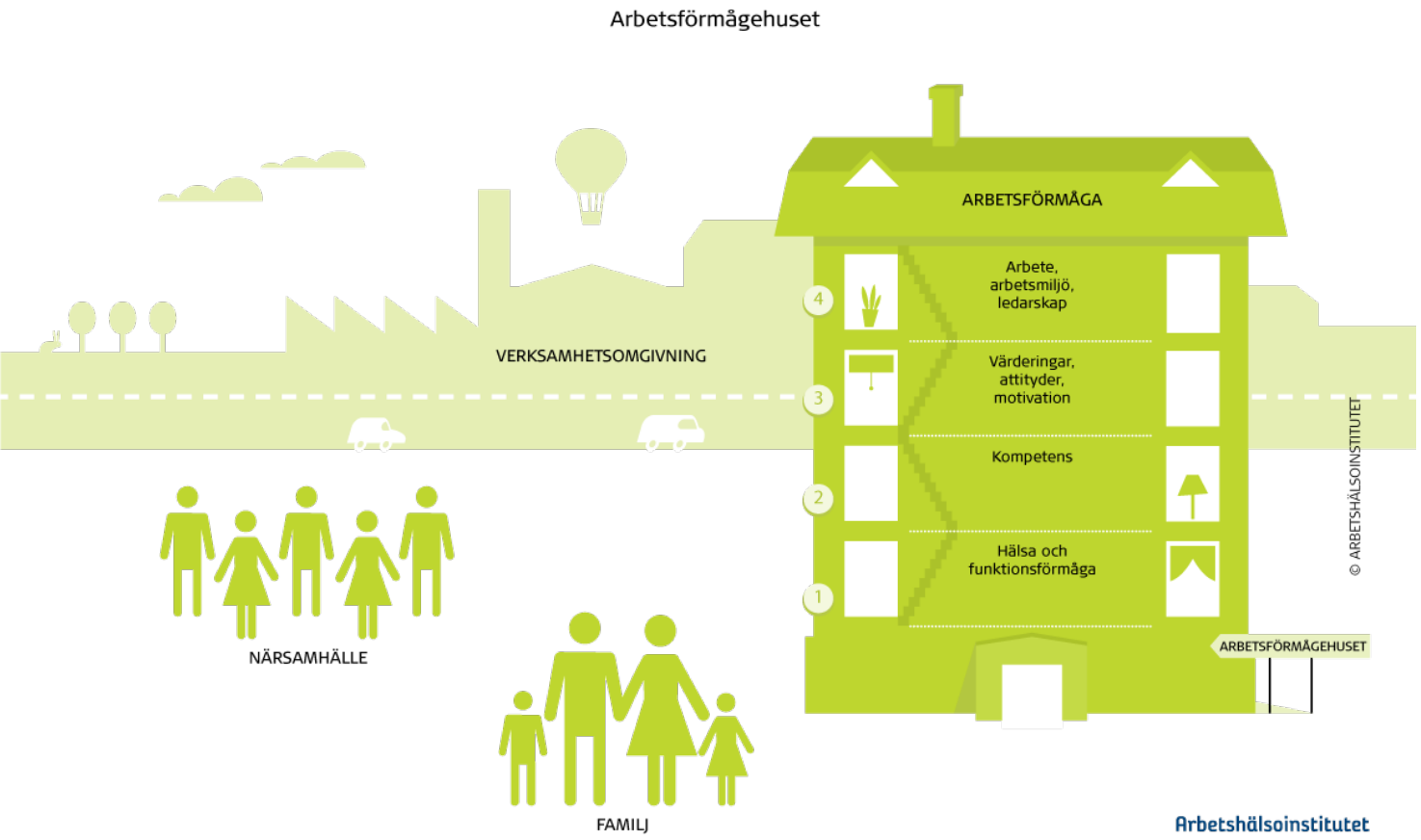
2022 Mikaela Wiik, Folkhälsan

Färdigheter för att nå AGENDA 2030

VARA	TÄNKA	RELATERA	SAMARBETA	AGERA
1 Vara Relationen till sig själv	**2 Tänka** Kognitiva förmågor	**3 Relatera** Att bry sig om andra och omvärlden	**4 Samarbeta** Sociala förmågor	**5 Agera** Att driva förändring
Inre kompass	Kritiskt tänkande	Uppskattning	Kommunikationsfärdigheter	Mod
Integritet och autenticitet	Komplexitetsmedvetenhet	Samhörighet	Samskapande	Kreativitet
Öppenhet och lärande	Perspektivförmågor	Ödmjukhet	Inkluderande hållning och interkulturell kompetens	Optimism
Självmedvetenhet	Meningsskapande	Empati och medkänsla	Tillit	Uthållighet
Närvaro	Långsiktig orientering och visionerande		Mobilisering	

INNER DEVELOPMENT GOALS

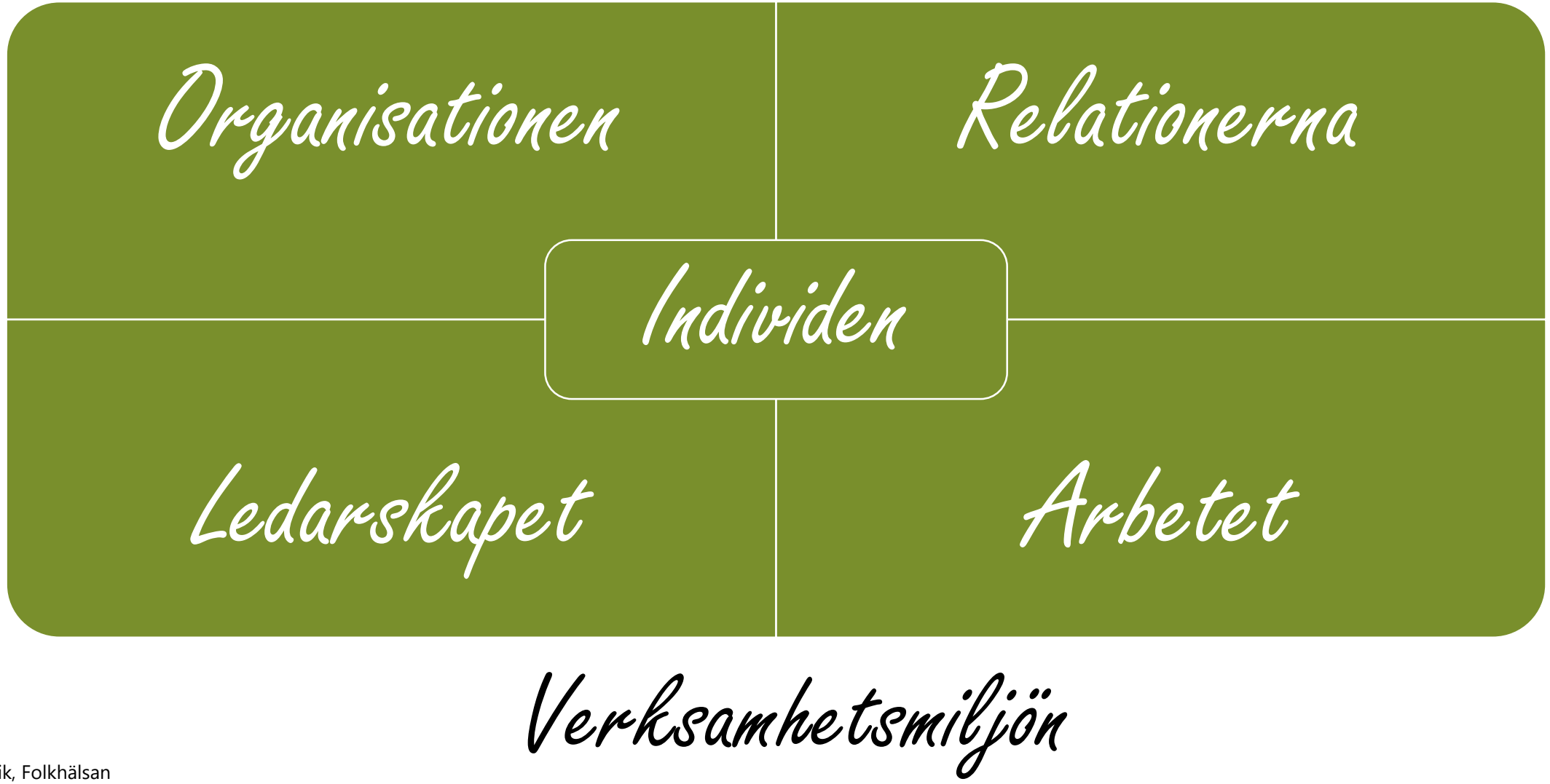
Arbetsförmåga och arbetsvälbefinnande

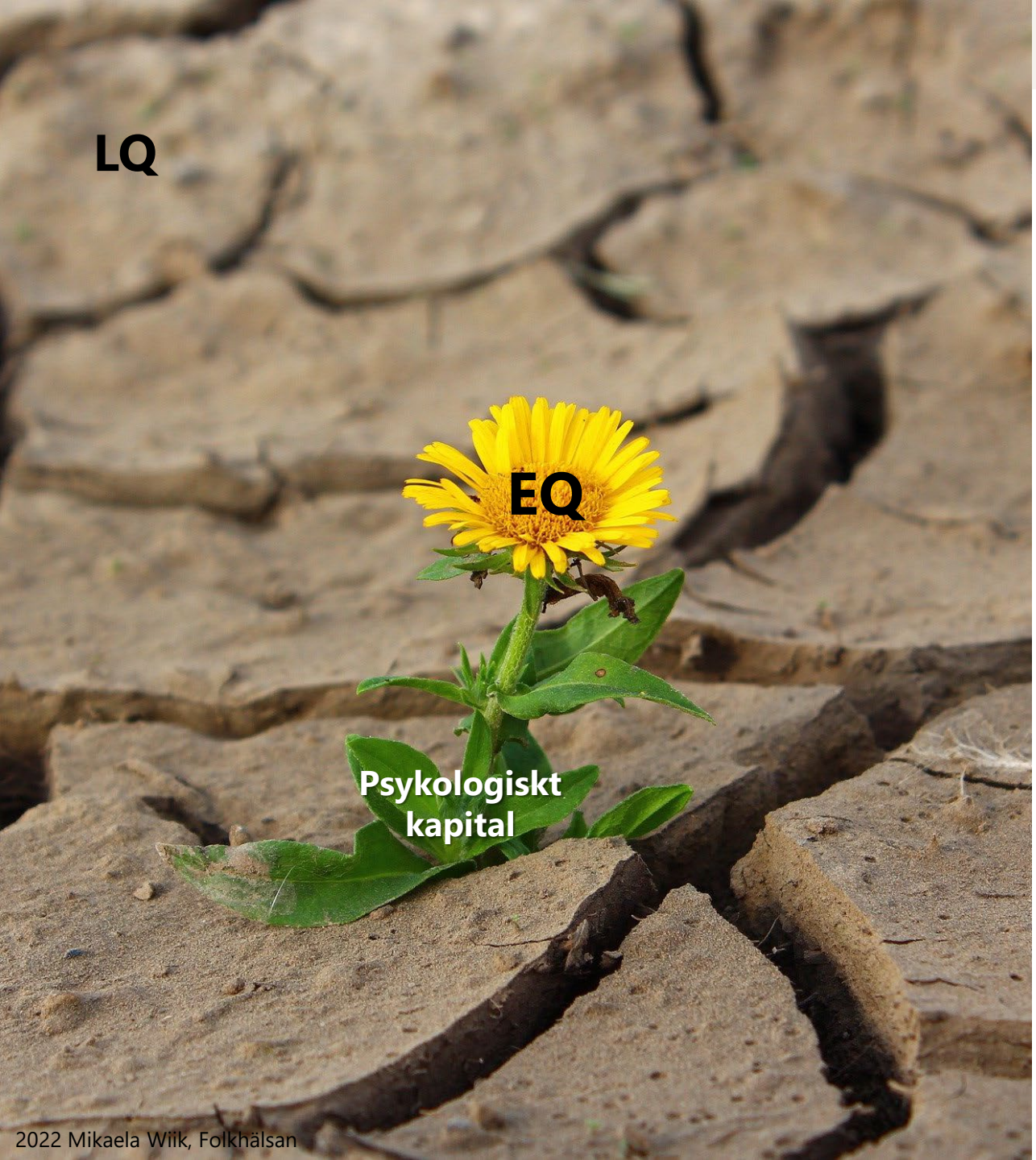


Välbefinnande enligt positiva psykologin:

Arbetsvälbefinnande består av:

(Manka & Manka 2016)





Vad krävs?

1. Självmedvetenhet
2. Självledarskap
3. Social medvetenhet
4. Socialt ledarskap

2022 Mikaela Wiik, Folkhälsan

Vår otroliga hjärna

...begränsar och möjliggör

2022 Mikaela Wiik, Folkhälsan

Människor jagar tillfredsställelse, stimulans, utveckling och nya utmaningar, men det som stärker människors välbefinnande och livskvalitet är känslan av att vara trygg och sedd

Anna Tebelius Bodin

Belöning

STATUS

VISSHET

SJÄLVSTÄNDIGHET

TILLHÖRIGHET

RÄTTVISA

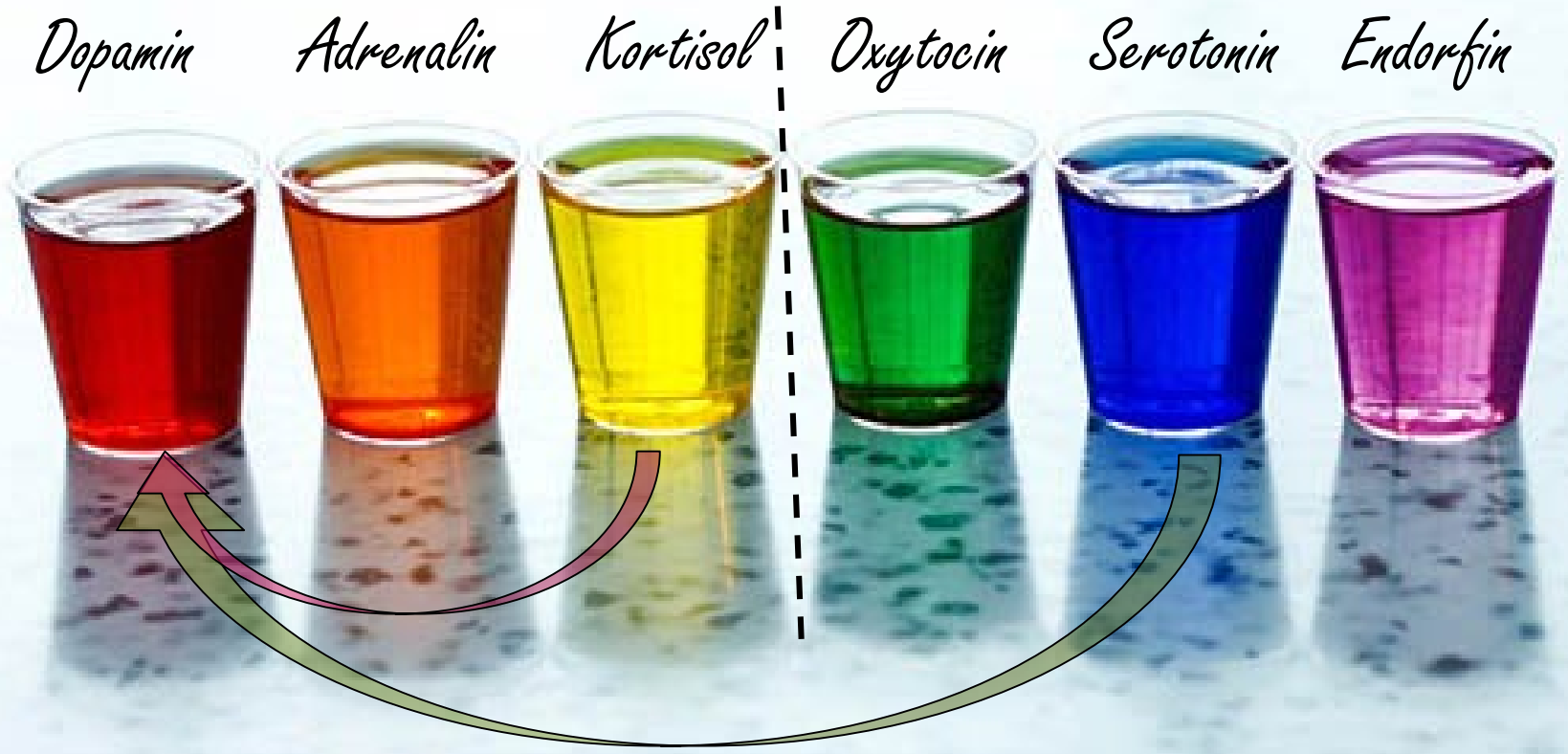
SCARF by David Rock

Hot

Hjärnkemi avgör känslan

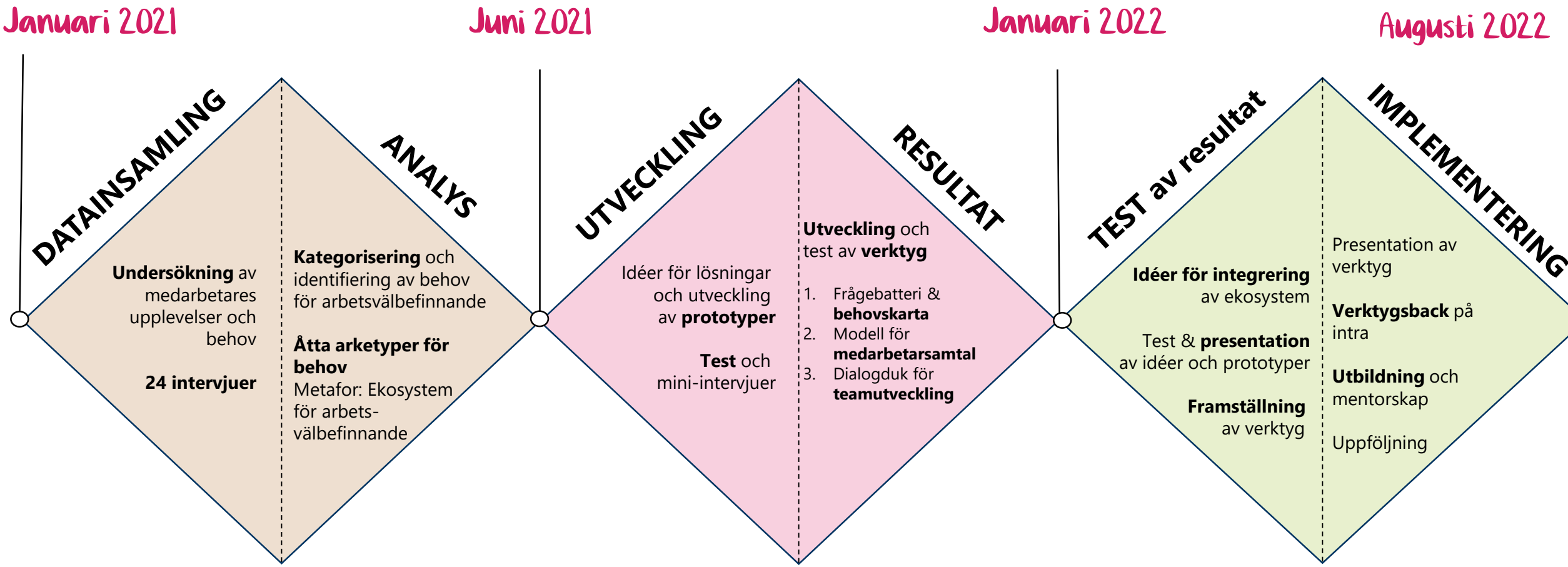
AKTIVITET / KÄNSLA AV OBEHAG

ÅTERHÄMTNING / KÄNSLA AV VÄLBEFINNANDE



Att uttrycka behov

Folkhälsans projekt: Arbetsvälbefinnande servicedesign 2021-2022



Delaktighet som utgångspunkt för processen

Folkhälsans ekosystem för arbets-välbefinnande

folkhälsan 100

Element i Folkhälsans ekosystem för arbetsvälbefinnande

Vind

UTVECKLING
Framsteg
Flexibilitet
Innovation
Snabbhet

Måne

UPPGIFTEN
Självständighet
Koncentration
Samtal sparsamt
Avskildhet

Sol

STÄMNING
Kontakter
Samtal
Small-talk
Lära känna

Vatten

OMSORG
Hjälpsamhet
Omvårdnad
Empati
Mindre byråkrati

Eld

KÄNSLOR
Intuition
Spontanitet
Reaktion
Bekräftelse

Sand

EXPERTIS
Evidens och bevis
Fördjupning
Sakfrågor
Korrekthet

Träd

KUNSKAP
Nätverk
Helheter
Målinriktning
Planering
Utbildning

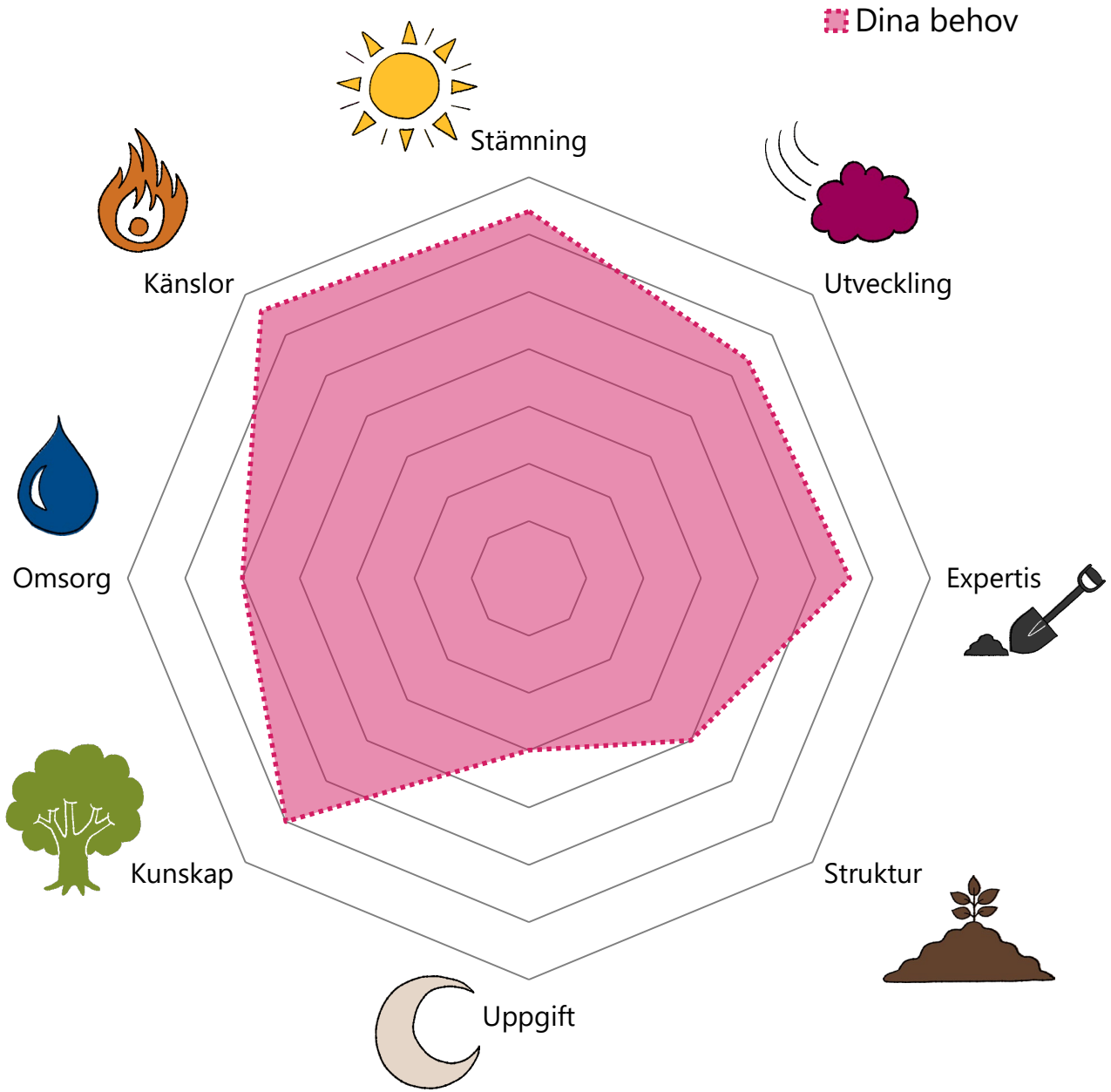
Mark

STRUKTUR
Förutsägbarhet
Ansvarstagande
Lojalitet
Rutiner och regler
Tydlighet

2022 Mikaela Wiik, Folkhälsan

BEHOVSKARTA

folkhälsan 100



Vad behöver du av...?

... dina kolleger / din chef / din arbetsgivare?

Vad behöver de andra?

Vad kan du göra själv?

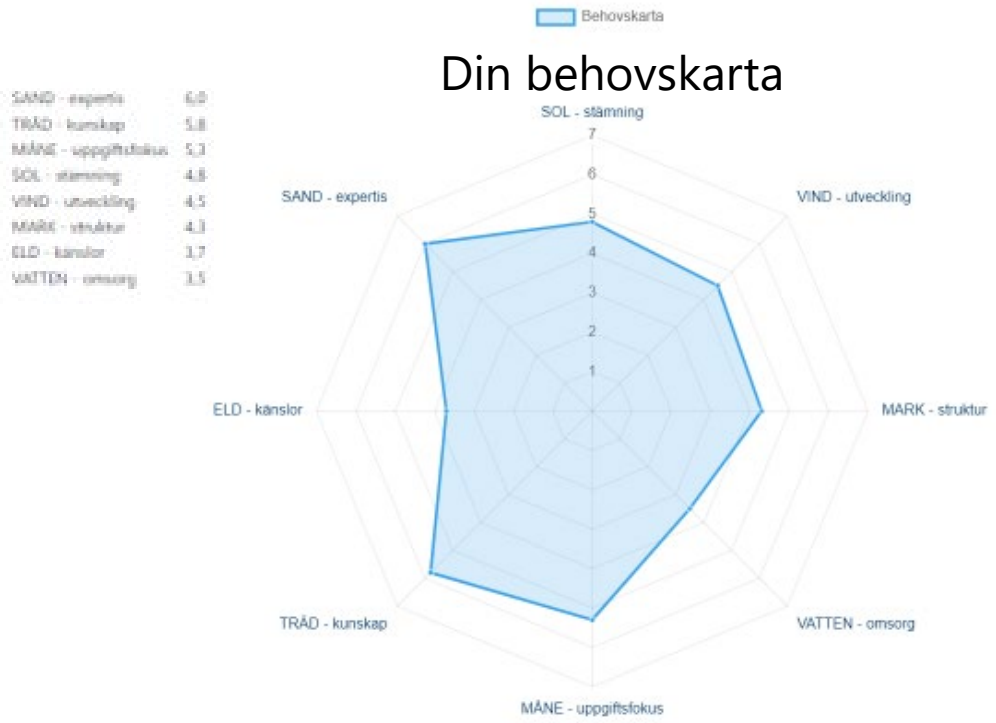
2022 Mikaela Wiik, Folkhälsan

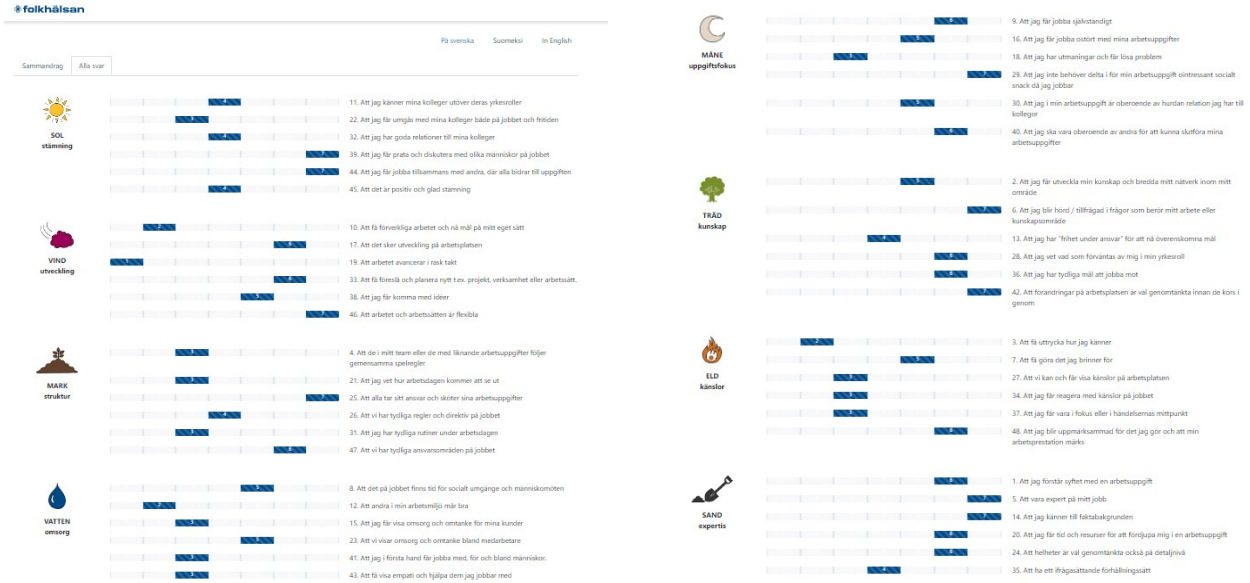
Hur viktigt är följande för dig för att du ska må och prestera bra på jobbet just nu?

Ange på skalan 1 - 7 (1 = inte alls viktigt, 7 = mycket viktigt) hur viktigt följande påståenden är för ditt arbetsvälbefinnande just nu. Fundera inte för länge på ditt svar utan välj det som spontant känns rätt eller är typiskt för just dig. Om det känns svårt kan det hjälpa att tänka på en specifik situation, en specifik arbetsgrupp/team eller ett specifikt samarbete.

37. Att jag får vara i fokus eller i händelsernas mittpunkt — 1 2 3 4 5 6 7

38. Att jag får komma med idéer — 1 2 3 4 5 6 7





Verktyg skapat utifrån medarbetares upplevelser och tankar

"People will forget what you said,
People will forget what you did,
But people will never forget how
you made them feel."

Maya Angelou

Tack!

"Jag använder inte bara den hjärna jag har, utan också alla dem som jag kan låna"

Woodrow Wilson (1856-1924)

Tag gärna kontakt: mikaela.wiik@folkhalsan.fi