

Vad är viktigt för att må bra på jobbet?

- Trivas
- Förebygga ohälsa
 - Lagom stress
 - Motivation
 - Annat viktigt?

Vad kan man göra själv?

Vad bör arbetsgivaren göra?

Vad kan "samhället" göra?

Diskutera i 20 minuter. Använd gärna egna exempel och erfarenheter!

För det första **måste** man **ta** hand om sig själv

För det andra måste man ha en bra kommunikation och samarbete med kollegor och chefen

Arbetsgivaren måste ha en tydlig arbetsbeskrivning och vara snäll

Arbetsplatsen måste vara **fin och ren** och man ska vara lycklig

Arbetstiden måste inte bli för lång och platsen för raster ska ges

Semester och sjukskrivning måste bli **tillåtna**

Det måste finnas en bra utrustning/ bra verktyg så att man kan utföra sitt jobb

Man måste vara positiv på jobbet

Man kan tänka på att ha roligt på jobbet

Har man tråkigt så kan man tröttna snabbt

Det är viktigt att röra på sig när man jobbar

Arbetsgivaren måste tänka på hur arbetsmiljön är

Arbetsuppgifter ska inte vara för svåra

Man måste ha rast regelbundet, tex var femte timme

När man jobbar med kunder, borde de respektera andras arbete och uppgifter och inte skynda på någon

Kollegor är viktiga

Man ska ha en bra attityd när man går till jobbet och lämna personliga problem hemma eftersom det kan påverka jobbet som du utför (tex i kontakt med kunder eller kollegor)

Arbetsgivaren måste vara en förebild för sina anställda och ha en bra attityd till dem. Arbetsgivaren ska inte titta ner på anställda och inte betrakta dem som om de var mindre värda

Man ska visa hänsyn till varandra.

Vi måste gilla arbetet

Om vi tycker om arbetet och gillar platsen kan vi ha bra motivation

Vi måste vara snälla mot kollegor och hjälpa varandra

Arbetsgivaren ska anpassa arbetet och ge uppgifter efter förmågor

Anställda kan ge förslag på hur arbetsplatsen kan bli ännu bättre och arbetsgivaren ska lyssna på sina anställda

En bra lön kan också motivera personer

Det är viktigt att prata om arbetsrelaterade problem med chefen så att han kan lösa det. Man ska ha balans mellan sitt privata liv och arbetslivet. Arbetsgivaren måste tänka på anställda och dess uppgifter och fördela arbetet rättvist.

Man borde ha möjlighet till flera semesterdagar så att man kan vara med sin familj och vänner.

Man kan bli mer effektiv om man har kortare arbetstid.