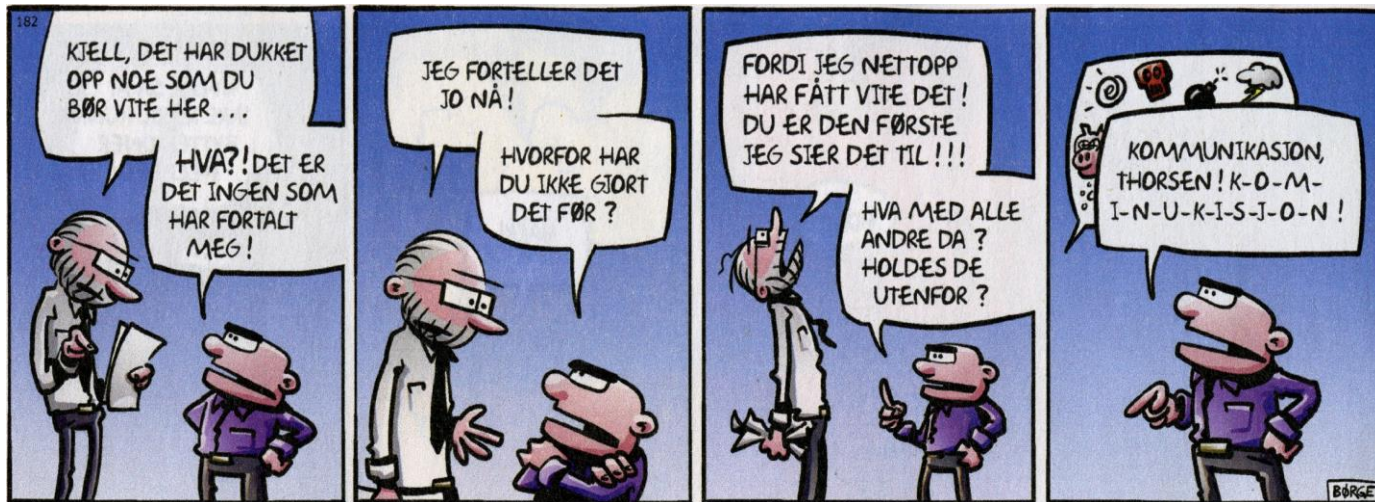


# Tydelig kommunikasjon gir Arbeidsglede...

ANNE GRETE HOELGAARD BEDRIFTSSYKEPLEIER/HMS-RÅDGIVER  
FOREDRAG M44 26.10.17

# God kommunikasjon – så viktig - og så komplisert



# Agenda

- Arbeidsglede
- Psykososialt arbeidsmiljø og kommunikasjon





Forholdet til arbeidsoppgaver vi utfører



Forholdet til andre på arbeidsplassen



Organisering av arbeidet

# Helsefremmende arbeidsplasser - kjennetegn

**Trygghet**

**Godt sosialt fellesskap – sosial støtte**

**Påvirknings mulighet**

**Balanse mellom arbeid og privatliv**

**Rettferdighet og likeverd**

**Anerkjennelse og tilbakemeldinger**

**Helhetlig perspektiv**

**Mestring**

**Utvikler kompetanse og ferdigheter**

**Rom for å være seg selv**

**Samsvar mellom krav og ressurser**

**Forutsigbarhet**

# Hva er arbeidsglede for deg?



# Arbeidsglede - starter ofte med at vi gjør et valg.

**GJØR ET VALG -  
BESTEM DEG.  
BESTEM DERE SAMMEN.**



# Kultur, Arbeidsmiljø og Arbeidsglede

.....skapes og utvikles i stor grad gjennom vår daglige

***KOMMUNIKASJON og SAMHANDLING***





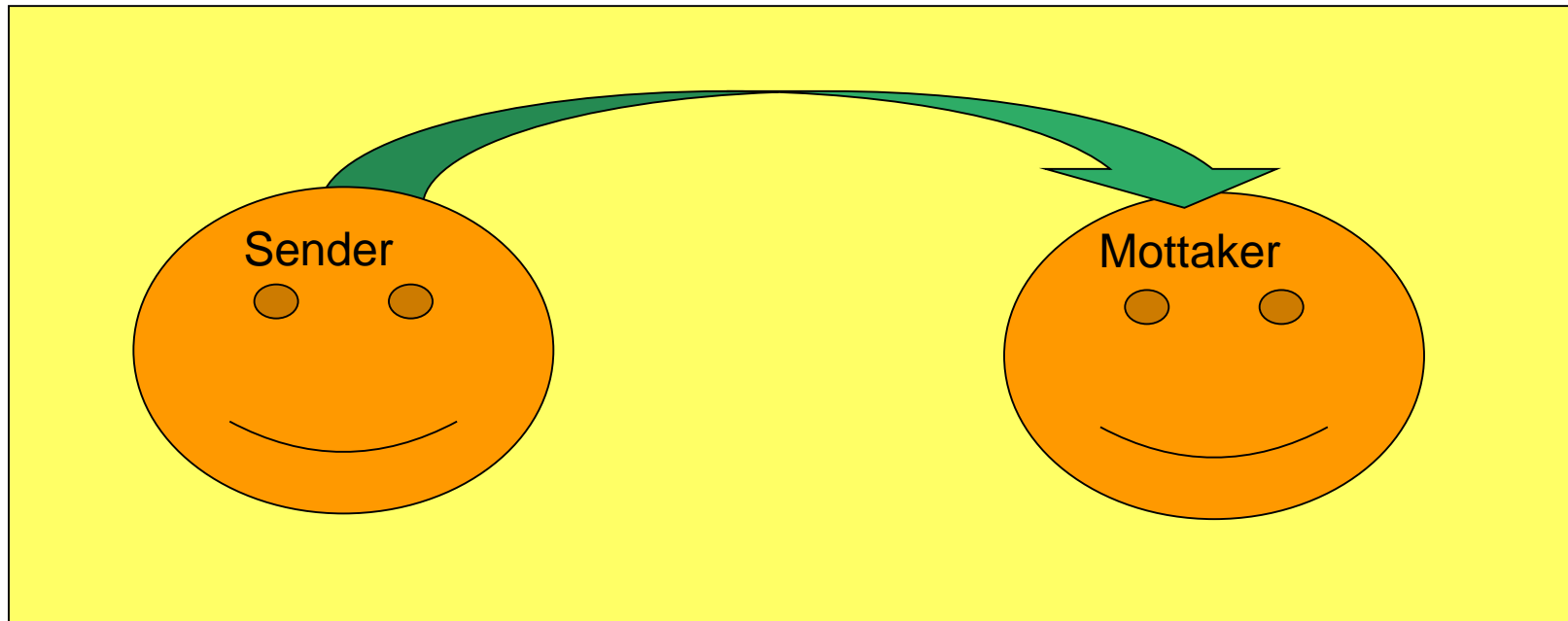
## Faktorer som styrker arbeidsgleden:

- Autonomi eller muligheten til å bestemme over viktige aspekter ved jobben
- Sosial støtte fra både leder og medarbeidere
- Tilfredshet med karrieren
- Muligheten til avansement innenfor organisasjonen



...honestly I just feel like we don't  
communicate like we used to!

# Kommunikasjon



## Annen støy i kommunikasjon

- Vår bagasje/vår sårbarhet
- Annen slitasje (søvnmangel, press, fysiske plager)
- Andre ting som trekker på oppmerksomheten vår
- Usikkerhet



## Noen forutsetninger for produktiv kommunikasjon

- Bevissthet om egne følelser, tanker, væremåter og fordommer
- Toleranse og aksept for at andre tenker, føler og kan noe annet
- Gjensidig ansvar for at kommunikasjonen blir vellykket
- Klare kontrakter/grenser/regler for rollefordeling
- Reaksjon på det som sies, ikke på mulige «baktanker»
- Konsentrasjon om det man vet noe om

C.E.Grenness

## Oppgave:

Hva vil du legge vekt på i din kommunikasjon for å fremme ARBEIDSGLEDE og et godt arbeidsmiljø

## Å lytte

- Å lytte er mer enn å høre hva folk sier
- Å lytte er å forsøke og forstå best mulig hva den andre mener
- Å lytte er å legge bort sin egen oppfatning og prøve å få tak i den andres
- Å lytte er å unngå å sensurere uansett hvor uenig du selv er
- Å lytte er å unngå å svare med “ja, men” setninger

Gjennom god lytting føler man seg sett, hørt og forstått  
= anerkjennelse

# Hva preger gode relasjoner?

- Tillit
- Respekt
- Anerkjennelse
- Trygghet
- Forutsigbarhet

"...MANGLER TRYGGHET OG  
TILLIT, HJELPER DET IKKE HVOR  
MYE DU PRØVER..." (Randi 35)

3 kjennetegn som garanterer en god  
relasjon:

- Tillit - vi vil hverandre godt
- Trygghet – vi kan være åpne mot hverandre og gi ærlige tilbakemeldinger
- Trivsel – vi trives i hverandres selskap, og liker å jobbe sammen

(Jan Spurkeland:1998)



## Kjennetegn på et miljø preget av ARBEIDSGLEDE

- Åpen kommunikasjon
- Klare ansvarsforhold
- Tilbakemelding
- Humor



# Tilbakemelding



## TILBAKEMELDING

- Hva er det vi frykter når vi synes det er så vanskelig å få sagt fra om ting?
  
- Når er det riktig å gi beskjed:
  - Alltid?
  - Noen ganger?
  - Aldri?

# Løsning

- Alt kan sies til alle, hvis formen er god
- Skal jeg tilgi eller ikke, konfliktenes kjerne
- I mellommenneskelig konflikter har alle rett -sett fra sin synsvinkel
- Å prøve å forandre på andre, er umulig



Tilbakemeldinger representerer den andre  
sin opplevelse av situasjonen, ikke  
**sannheten**

## Løsning forts.

- Ekte følelser avtar fort når de vel får komme fram, kan gjerne etterfølges med lettelse
- Hvis sterke følelser holdes tilbake, vanskeligere på sikt
- **Ikke driv med sladder hvis konflikt skal løses**

Tenk om vi mennesker var mindre opptatt av å ha rett, og mer opptatt av relasjoner til hverandre

# KJØREREGLER

- Det er lov å si fra
- Bruk jeg-budskap
- Vær bevisst din form
- Ta timeout hvis du trenger det
- Vit når du ikke skal si fra-noen ganger er det best å holde munn

# OPPSUMMERING

- Arbeidsglede SMITTER
  
- «Det du vil andre skal gjøre mot deg skal du gjøre mot dem» – hvordan ønsker du å bli møtt, lyttet til og korrigert?



# Takk for oppmerksomheten!

