

## Arbetsmiljöpunkten – börja prata arbetsmiljö

Här finns förslag på olika teman som du som chef eller skyddsombud kan lyfta när det är dags för punkten arbetsmiljö på er APT eller ett avdelnings-, eller gruppmöte.

Syftet är att komma igång och prata arbetsmiljö för att höja medvetenheten om arbetsmiljöns betydelse och hur den påverkar oss. Att prata om arbetsmiljön tillsammans är första steget för att öka kunskapen och börja se möjligheter till förbättringar.

### Sex teman att samtala om

Vi har tagit fram sex teman med ämnen som brukar väcka engagemang och där det är lätt att känna sig delaktig. Det är också ämnen där ökad kunskap och medvetenhet ger vinster i sig, och där det är möjligt att diskutera fram konkreta förbättringsförslag.

### Teman

- Digital arbetsmiljö
- Säkerhetskultur
- Multitasking
- Stress och återhämtning
- Rörelse och variation
- Gränsen mellan jobb och fritid

### Gör så här

Välj ut ett tema att ta upp på till exempel arbetsplatsträff, personalmöte eller kick-off. Olika teman kan behöva olika lång tid, men räkna med mellan 20 och 40 minuter. Du väljer själva hur djupt ni går in i en fråga. Se upplägget som en ram, och hitta gärna en form som passar er.

- **Förberedelser**  
Skapa diskussionsgrupper om 2-6 personer.
- Fundera över hur ni ska gå vidare med de förbättringsförslag som kommer fram. Ett förslag kan vara att du återkommer med en lista på förslagen, och att ni gemensamt bestämmer vilka ni vill gå vidare med och vem som ansvara för vad.

### Vid mötet

Börja med att visa ämnets webbsida för gruppen. Starta filmen och se den tillsammans. Visa gruppindelningen och ange tid för återsamling i stora gruppen 10-15 minuter senare. Låt varje grupp samtala om det de sett, och tipsa gärna om att använda reflektionsförmågorna som finns på webbsidan. Vid återsamlingen i stora gruppen, be

någon i varje grupp att kort summera vad de pratat om. Skriv gärna ned de förslag till förbättringar som har kommit fram, eller be en person i varje grupp att mejla dem till dig. Tala om hur ni ska jobba vidare med förbättringsförslagen.