

Hälsoduk

1. Vad är hälsa för mig?

Du väljer den definition som känns bäst för dig. Markera med ett x eller skriv en egen definition.

• Hälsa är ett tillstånd av fullständigt fysiskt, psykiskt och socialt välbefinnande och inte endast frånvaro av sjukdom och svaghet. (WHO)

• Hälsa är att må bra och ha personliga resurser för att klara av vardagens krav och kunna förverkliga sina personliga mål.

• Att ha hälsan är förmågan att åstadkomma det som är högprioriterat i ens liv. (Nordenfelt, filosof)

• Att ha hälsan är att orka med allt det roliga i livet. (Fritt efter Margareta Krook)

5. Hur ser det ut hos er idag?

Jämför med hur ni vill att det ska se ut.

6. Vad behöver vi göra för att komma närmare vårt önskeläge?

Mål och aktiviteter

4. Här vill jag arbeta (önskeläge)?

Beskriv hur ni vill att er arbetsplats ska se ut för att ni ska må så bra som möjligt.

2. Vad främjar hälsan?

Diskutera i gruppen: Vilka faktorer främjar hälsan? Skriv ner det som känns viktigast, 3–10 faktorer.

3. Trivs på jobbet?

Vad är viktigast för att trivas på jobbet? Diskutera gärna och kom överens om de 3–5 viktigaste faktorerna. Ringa in dessa. Komplettera och kommentera gärna.

Ansvar	Delaktighet	Hälsoundersökningar	Reflektion
Arbetstiden	Erfarenhetsutbyte	Information	Resultat
Arbetskamraterna	Feedback	Kommunikation	Samarbete
Arbetsuppgifterna	Friskvårdsaktiviteter	Meningsfullhet	Stöd
Belöning	Gemenskap	Medarbetarsamtal	Tid
Cheferna	Glädje	Måltydighet	Trivsamt miljö
			Utveckling

Annat: _____
