

Ellen Bergin

Friskgården BHT - en samarbeidsaktør for offentlige og private virksomheter

Framtidens fagarbeidere

Fagdag for lærlinger og lærlingekandidater i OKS Trøndelag
Oktober 2021





Hva er det Friskgården gjør?

Styrker de som står utenfor, eller i risiko for å falle ut av arbeidslivet.

Bistår bedriftene til å styrke helsen og produktiviteten til de ansatte.

- Lederstøtte
- Arbeidsmiljøutvikling
- Bedriftshelsetjeneste

Forsker på faktorer som fremmer dette





Program for dagen

1235 Bli kjent

1236

Presentasjon

HMS – hva er det?

1330 Pause

1350 Kommunikasjon
– et viktig verktøy for verdens
beste fagarbeider



Hva er god helse?

- Subjektiv opplevelse
- Pragmatisk
- Helhetlig

Mestring

Overskudd i hverdagen

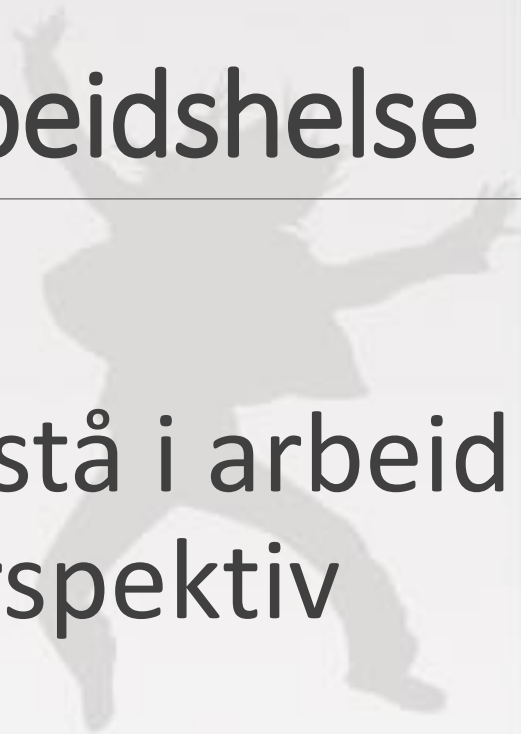
Å ha det bra

Glede

Gjøre det jeg har lyst til

Hva er arbeidshelse

Helse til å stå i arbeid i et 24-timers, og et livsløpsperspektiv



Arbeidslivets spilleregler

- Arbeidsmiljøloven.

Lovens formål er å sikre et arbeidsmiljø som gir grunnlag for en helsefremmende og meningsfylt arbeidssituasjon, som gir full trygghet mot fysiske og psykiske skadevirkninger, og med en velferdsmessig standard som til enhver tid er i samsvar med den teknologiske og sosiale utviklingen.

- Arbeidstilsynet.

Arbeidstilsynet arbeider for et seriøst arbeidsmiljø og for å redusere risikoen for farer og ulykker og aktivt å rette søkelyset mot de positive og helsefremmende faktorene i arbeidsmiljøet.

Arbeidstilsynet skal gjennom tilsyn og samarbeid med arbeidsgiver og arbeidstaker ivareta sitt arbeidsgiveransvar og arbeidstakeransvar. Arbeidstilsynet skal også være oppmerksomhetene til å ivareta sine plikter og samarbeide med arbeidstakerne for å sikre et forsvarlig arbeidsmiljø.

Godt arbeidsmiljøarbeid handler om å redusere risiko for farer og ulykker og aktivt å rette søkelyset mot de positive og helsefremmende faktorene i arbeidsmiljøet.

- Arbeidstilsynet

Hva er HMS?

Kort forklart er HMS en fellesbetegnelse for arbeidet man gjør for å sikre og forbedre arbeidsmiljøet.

HMS står for helse, miljø og sikkerhet;

- **Helse:** fysisk og psykisk arbeidsmiljø, skader, slitasje, sykdom
- **Miljø:** ytre miljøforhold, utslipp, avfall
- **Sikkerhet:** beskyttelse av mennesker, materiell/maskiner og informasjon

HMS er

VIKTIG OG LØNNSOMT

Alle ønsker å ha et godt arbeidsmiljø, både trygt, forsvarlig og gjerne positivt

Flere studer viser at et godt arbeidsmiljø reduserer sykefravær, hever motivasjon og produktivitet og på den måten kutter kostnader og øker lønnsomhet

INTERNKONTROLL

Internkontrollforskrift /HMS-forskriften
Stilles krav til å arbeide systematisk med HMS

HMS satt i system – utført rutinemessig.

Mål

Kartlegging

(vernerunde/arbeidsmiljøkartlegg/risikoanalyse)

Handlingsplan

Evaluering

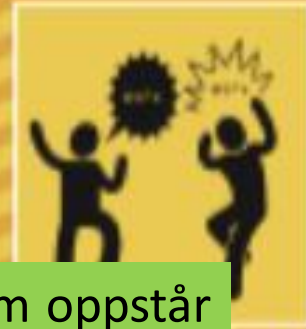
HMS i det moderne arbeidslivet



Tradisjonell HMS-
forståelse



Oppdatert HMS-
forståelse



Må legge til risikoen som oppstår i relasjonen til andre mennesker, særlig når jobben handler om å yte hjelp til mennesker



Refleksjonsoppgave.

Hvilke eksponeringer er du utsatt for på jobb?

Noe som krever verneutstyr (sikring, sko, hørselvern, maske) el hjelpemidler?

Hva er fordelene med å være nøye med bruk av hjelpemidler i innlæringsfasen – hva skal til for at jeg skal gjennomføre dette i praksis?

Pause



Kommunikasjon som verktøy i arbeidslivet

MÅLSETTING

Bevissthet omkring faktorer som fremmer god kommunikasjon

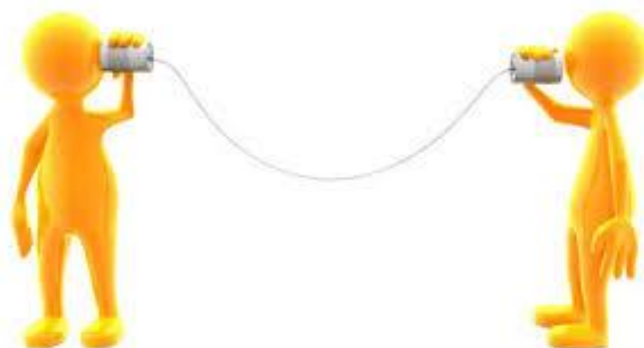
Bli bevisst egen kommunikasjonsstil

HOVEDBUDSKAP

God kommunikasjon styrker relasjoner, samarbeid og helse

Tillit er nøkkelen til god kommunikasjon

Det er umulig å ikke kommunisere



https://radio.nrk.no/podkast/sommer_i_p2/l_c2134379-c8e8-4f15-9343-79c8e86f156f





Hva bruker vi kommunikasjon til?

- Gi og motta informasjon
- Utvikle relasjoner til andre mennesker
- Skape trygghet, oppleve fellesskap og nærhet
- Avklare forventninger
- Samarbeid
- Gi uttrykk for tanker og følelser
- og mye mer...

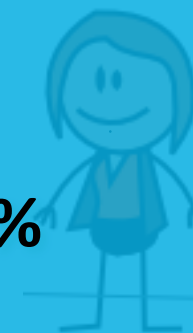
Kommunikasjonsmodellen

Kommunikasjon består av (virkemiddel)

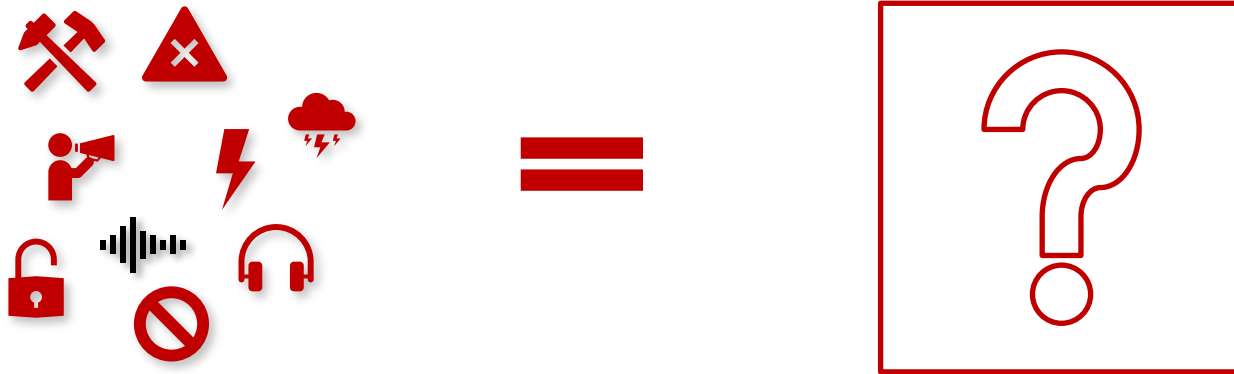
Ord = 8 %

Stemmebruk. Mimikk, ansiktsuttrykk = 37 %

Kroppspråk = 55 %



Kommunikasjonsmodellen



Tillit er den viktigste faktoren for et «rent tolkningsfilter»



Tillit

Tillit er nøkkelen til god kommunikasjon

Tillit handler om jeg tror at den andre vil meg vel

Avhengig av dette kommuniserer man budskapet annerledes, og tolker budskapet annerledes

Å ha tillit til den du kommuniserer med er hovedingrediensen for å få et "rent" tolkningsfilter

Oppgave til tillit

Førsteintrykket gjør at vi danner oss et bestemt bilde av en person. Det også lenge etter første gang vi møtes.

Fenomenet kalles **selektiv persepsjon**.

Helt ubevisst danner vi oss et førsteinntrykk av en person ganske raskt, og det bildet opprettholdes ved at vi ubevisst legger merke til det som passer med førsteinntrykket, og overser det som ikke passer.

- *Ta utgangspunkt i de første minuttene av et møte med et annet menneske – hva er faktorer som bygger **tillit**?*

Hvordan skaper man tillit og gode relasjoner til andre mennesker?

Blikk – Lytte – Være nysgjerrig – Respekt – Ta på alvor –

**Gi ros/bekreftelse – Humor – Være tilstede – Hilse/si hei – Ærlighet -
Tilbakemelding**

Hvordan kan jeg som lærling spille min leder og mine kollega gode slik at jeg har bedre forutsetning til å nå mine mål?

Oppsummering

- Lag deg gode vaner
- Tren ferdigheter for god kommunikasjon
- Spill din leder god – da lykkes du også

- Husk; det kan fort gå bra 😊