

Metodkort

Steg 1

Steg 2

Steg 3

Steg 4

Steg 5

Arbetets resurser samlas in från flera källor

Psykosociala faktorer på arbetsplatsen kan vara positiva resurser som motiverar arbetstagarna, främjar arbetsflödet och minskar effekterna av skadliga arbetskrav. De kan också öka arbetsengagemanget, dvs. positiva arbetsrelaterade upplevelser. Därför anses dessa faktorer vara viktiga för att förebygga stress och utbrändhet.

Resurser förknippade med arbetsuppgiften är bl.a.

- Tydliga arbetsroller och arbetsmål, rimliga mål
- Rimlig arbetsmängd och arbetstakt i förhållande till arbetstiden
- Självständighet, möjligheter att påverka det egna arbetet
- Utveckling och lärande i arbetslivet
- Varierande och mångsidiga arbetsuppgifter
- Meningsfullt arbete och möjligheten att se arbetets resultat
- Möjlighet att fokusera på arbetsuppgifter som kräver koncentration
- Balans mellan ansvar, beslutanderätt och tillgängliga resurser
- Möjligheten att påverka arbetstiderna
- Flexibla arbetstider

Resurser som anknyter till samspelet i arbetsgemenskapen är bl.a.

- Ledarskap som stödjer arbetet, rättvisa och tydlig praxis för ledarskap
- Stöd från chefen, kollegorna och arbetsplatsen
- Fungerande samarbete mellan människor
- Tillräckligt informationsflöde för att sköta arbetet
- Vardaglig omtanke, vänlighet, respons och uppskattning

Resurser i anslutning till organisationen är bl.a.

- Arbetets varaktighet
- Innovativa rutiner
- Fungerande arbetsmiljö och arbetsredskap
- Attityder och praxis som gör det lättare att förena arbete och privatliv