

Trivsel

Trivsel omfatter, hvordan vi har det fysisk, psykisk og socialt. Vi trives, når vi generelt føler glæde, tryghed og tilfredshed i hverdagen. Her er nogle eksempler på trivsel og mistrivsel:

Fysisk

- Jeg trives, når jeg er rask og i god form.
- Jeg mistrives, når jeg er syg eller har ondt i maven, fordi jeg er i konflikt med nogen.

Psykisk

- Jeg trives, når jeg glæder mig til og har en positiv forventning om arbejdsdagen i morgen.
- Jeg mistrives, når negative tanker kører i ring – Hvad betyder den feedback, jeg fik i går? Mon jeg løste opgaven godt nok?

Socialt

- Jeg trives når teamet arbejder godt sammen og jeg føler, jeg kan bidrage med noget til teamet.
- Jeg mistrives, når kollegerne ikke tager mig med til frokost. Så føler jeg mig alene og udenfor fællesskabet.

De tre områder påvirker hinanden og kan ikke altid skilles ad. Fx kan man få ondt i maven af for mange negative tanker.

På arbejdspladsen er det chefen, der har ansvaret for, at alle trives, men som arbejdsgiver Charlotte Gosvig siger i podcasten: *Det vi ikke ved, kan vi ikke gøre noget ved.*

Kommunikation er nøgleordet!

Det er derfor vigtigt at gå til chefen, hvis man mistrives. Kommunikation er et nøgleord, men hvordan går man til chefen? Her er en opskrift, du kan bruge:

1. Sig hvordan du har det
Vær faktuel og objektiv. Beskriv konkret, fx:
"I den sidste tid har jeg ofte følt mig træt og trist efter arbejde."
2. Sig, hvad det gør ved dig
Gør rede for dine følelser af mistrivsel, og hvordan det påvirker dig, fx:
"Det gør mig urolig og usikker på, om jeg kan holde til det i længden."
3. Sig hvad du har brug for
Fortæl konkret, hvad du har behov for, og hvad der vil få dig til at trives, fx:
"Jeg har brug for at vi overholder det med 37 timer om ugen"
4. Sig hvad du ønsker dig
Fremsæt dit ønske om en forandring og evt. forslag til løsning, fx:

"Kan vi finde en løsning sammen, så jeg kan få afspadseret noget af mit overarbejde?"

Hold en rolig og konstruktiv tone, og vær åben for dialog, samarbejde og andre løsningsforslag.

Vær åben og interesseret i dine kolleger

Det sociale liv på arbejdspladsen er vigtigt for trivlsen, og du kan selv gøre noget for at starte en samtale med dine kolleger - også når du ikke synes, du har noget til fælles med dem.

Spørgsmål er gode til at starte en samtale, men der er forskel på spørgsmål. Nogle er lukkede og driver ikke samtalen videre. Andre er åbne, og de er bedre til at holde snakken i gang.

Lukkede spørgsmål er dem, du besvarer med ja, nej eller et kort præcist svar, fx:

- Har du haft en god weekend?
- Vil du række mig saltet?
- Kan du godt lide at arbejde her?

Åbne spørgsmål er dem, du ikke kan besvare med et ja, nej eller et kort præcist svar, fx:

- Hvad har du lavet i weekenden?
- Hvordan fik du jobbet i denne virksomhed?
- Hvad kan du bedst lide ved at arbejde her?

Hvad kan du ellers gøre for den gode trivsel?

- Vær høflig, imødekommende og åben
- Sig godmorgen og farvel
- Send dine kolleger et smil
- Anerkend dine kolleger for deres arbejde
- Spørg ind til dine kollegers liv uden for jobbet
- Bag en kage til dine kolleger
- Når du henter en kop kaffe, så tag en kop med til din kollega
- Sig tak for hjælpen!