

Ett hållbart ”Må-Bra-perspektiv” på jobbet!

Vi lever i en allt mer stressad tillvaro både på jobbet och i privatlivet. Hemma och på din fritid där kan du påverka mycket av detta själv, men på jobbet är du ofta beroende av din arbetsgivare, chefer, medarbetare och den kultur som präglar arbetsplatsen.

De flesta är eniga om att det är viktigt att ”Må bra”. Vad innebär det egentligen? Ska man må bra jämt, hur bra bör man må o.s.v.

Många mår bra på ytan och andra mår bra ibland men inte alltid. Det är inte så svårt att skapa en bild och en fasad där man visar upp en positiv och välmående sida av sig själv.

Ett bra exempel är den bild som många visar upp på Facebook och som inte alltid stämmer överens med verkligheten.

Vi har inte svaret på alla frågor kring detta ämne men vi anser att hur man än ser det så handlar det om att bygga en tillvaro som är ”hållbar” för alla och där grunden handlar om att må så bra som möjligt och på lång sikt.

Helt klart har dagens arbetsgivare en skyldighet att skapa en miljö som värnar om de som arbetar där. Vi har en förstärkt lagstiftning sedan vår 2016 med nya föreskrifter (AFS) där detta ansvar inkluderas.

Vi vet också att det är lönsamt och skapar motivation, kreativitet, effektivitet och ökad lönsamhet att värna om sina medarbetare.

På senare tid har vi sett skrämmande rapporter om att det här med att må bra på arbetet och liksom i vardagen är en starkt nedåtpekande kurva.

Vi vill nu skapa en plattform för alla som jobbar med och är intresserade av att bygga en bättre arbetsmiljö och en bättre vardag för vanliga människor.

Denna plattform är en konferens där leverantörer, experter, forskare, chefer och medarbetare kan samlas. Konferensen heter FriskvårdsExpo och går på Svenska Mässan i Göteborg den 13 mars.

Vi vill också samla in erfarenheter som vi kommer att sammanställa och sedan dela ut till alla som är intresserade av att vara med och som vill engagera sig genom att bl.a. bidra med erfarenheter och förslag.

Ett särskilt ”App-forum” kommer att finnas på konferensen där vi presenterar alla olika appar som finns i ämnet och som vi vill sprida vidare kunskap om för de som är intresserade.

I samband med konferensen FriskvårdsExpo startar vi igång en kampanj som vi kallar för ”Må-Bra-kampanjen”.

Syftet är just att samla in andras erfarenheter och förslag på aktiviteter som kan bidra till en bättre arbetsmiljö och bättre arbetsklimat.

Vi kommer att försöka nå ut brett bland både chefer, HR-personal och medarbetare och där hitta många som vill hjälpa till och bli ”Må-Bra-Ambassadörer”.

Resultatet av alla tips, nya kunskaper och förslag som vi samlar in sammanställer vi och presenterar sedan i en Friskvårdsguide som ska göras tillgänglig via internet.

NMI (Nöjd Medarbetar Index) är något som de flesta företag och arbetsplatser är intresserade av och jobbar med att förbättra. Det många gånger för att arbetsgivaren vet att det ger god effekt på KPI:erna (Key Performance Indicators) som ofta består av ekonomiska nyckeltal.

För att uppnå de mål man har satt upp kring både NMI och KPI:er så krävs att man har en plan. Vi vill att alla som varit med och lämnat bidrag ska kunna få tips och råd om hur man kan bygga upp en egen anpassad NMP (Nöjd Medarbetar Plan) där friskvårdsplaner, olika mål och aktiviteter samlas för den egna arbetsplatsen

Detta engagemang vi nu satsar på är något som alla i samhället kommer ha nytta av. Det gäller inte bara de som finns på arbetsplatserna utan även kunder och andra i samhället som brukar de tjänster som företag och olika organisationer levererar.

Syfte och mål med kampanjen:

- Vi som arrangerar FriskvårdsExpo ser ett stort behov av att förbättra hur man mår ute på arbetsplatserna liksom i samhället i stort. Vi behöver en bra plattform för att hantera dessa frågor.
- Det handlar om att alla ska ha möjlighet till att ”Må-Bra” i sin vardag.
- Därför startar vi en kampanj som vi hoppas ska ge snöbollseffekt där många är med och bidrar med tips och spridning av budskapet. Målet är att alla arbetsplatser ska ha en egen NMP (Nöjd Medarbetar Plan).

Peter Hero
Rim Mourad