

Arbejdsglæde – hvor er du?

Landskonference for Sundhedsplejersker 2017

ved Rikke Ager



Arbejdsglæde

- **Arbejdsglæde** er en følelse af glæde og tilfredshed, som en medarbejder kan opnå ved udføre sit arbejde.
Den hænger sammen med, at arbejdet og den eventuelle arbejdsplads tilfredsstiller de ønsker, man har til:
 - 1) egen faglige indsats
 - 2) indsatsens aflønning
 - 3) sociale relationer til kollegerne



6 faktorer der påvirker arbejdsmiljøet

Mangler

- Magteløshed
- Hjælpeløshed

- Fremmedgørelse
- Normløshed

- Frustration
- Værdiløshed

- Ensomhed
- Isolation

- For højt: Stress
- For lavt: Apati

- Usikkerhed
- Uvished

Indflydelse

- forhold, opgaver, omfang, tid etc.

Mening

- sammenhæng og formål som rækker ud over en selv

Belønning

- løn, karrieremulighed, anerkendelse

Social støtte

- fra ledelse og kollegaer

Krav

- arbejdspress, arbejdsmængde, arbejdsopgaver

Forudsigelighed

- relevant information, ændringer, forventninger

Tilstede

- Handlekompetence
- Ansvarlighed

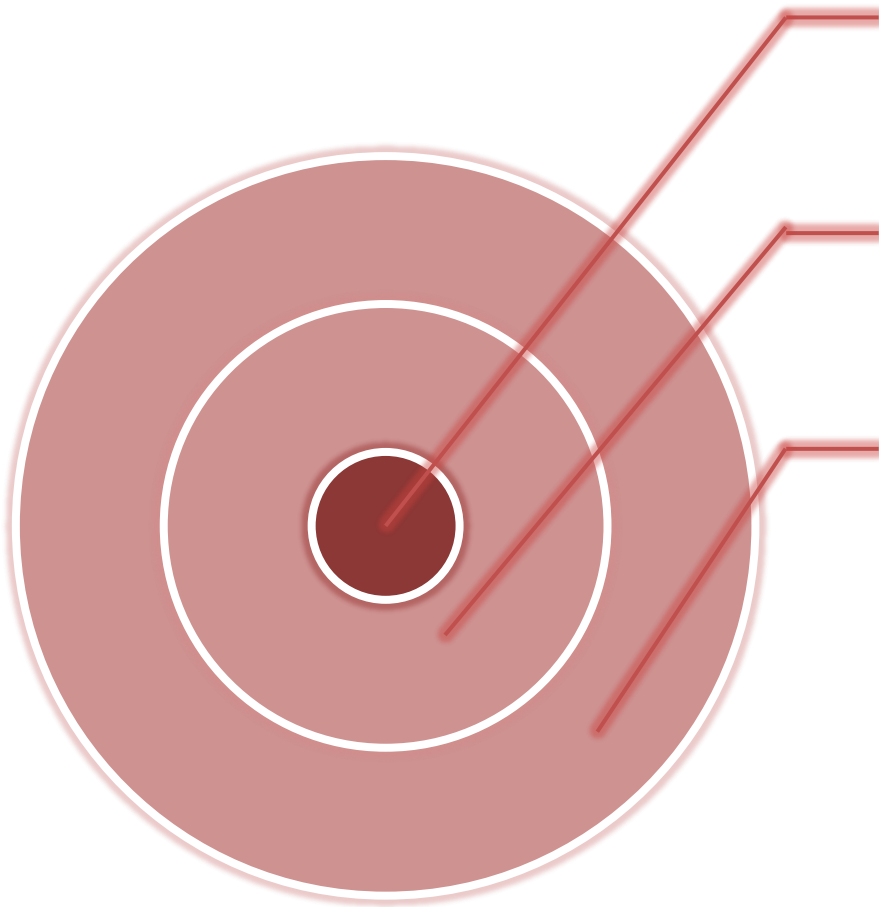
- Tilhørsforhold
- Loyalitet

- Personlig værdighed
- Følelse af værdi

- Social forankring
- Integration

- Personlig udvikling
- Vækst

- Tryghed
- Sikkerhed



?

Hvordan

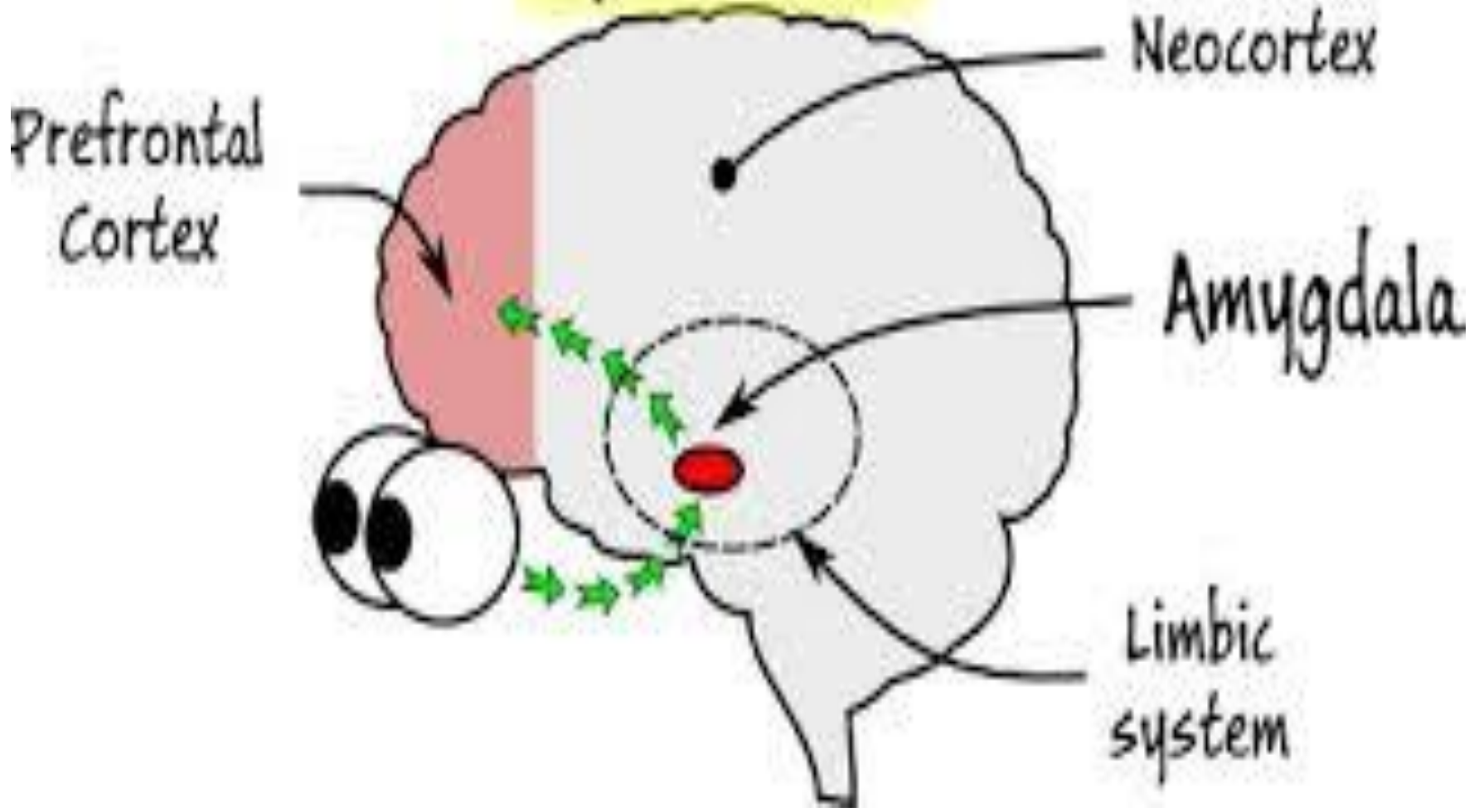
Hvad

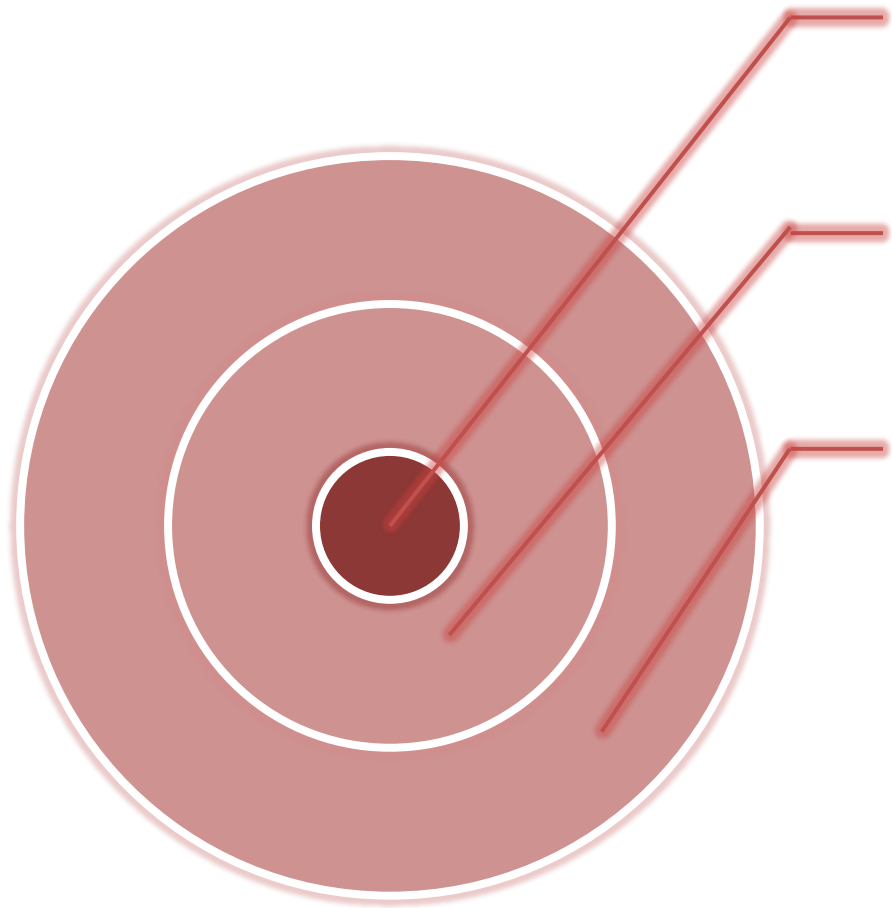


Limbisk reaktion



Hjernen din!





Hvorfor



H

H

1

”Hvad er mit højere formål?”
Mit Hvorfor!



2

”Hvordan kan jeg bidrage bedst muligt SELVOM der er svære grundvilkår?”



”Centrer dit fokus indefra og ud.
Dit HVORFOR.”

”Se på dine beføjelser.
Vurder hvad der er realistisk og indenfor
din kontrol i dag.
Hvad må du acceptere, som et
grundvilkår”?



Dit økologiske værdisystem

