

Smart & Säkert

Balans i arbetslivet



Fyll i checklistan med ja eller nej.

Beroende på svar, fyll i vad som ska åtgärdas, vem som ansvarar för att det blir gjort och när det ska vara klart.

Glöm inte att följa upp åtgärderna!
Hoppa över det som inte är aktuellt och lägg till sådant ni vill ha med.

Datum: _____

Företag: _____

Deltagare: _____



	Vad behöver göras? Behövs hjälp?	Vem ansvarar för att det blir gjort?	När ska det vara klart?
1. Har alla rimliga förutsättningar för sitt arbete; tid, kompetens och resurser? JA <input type="checkbox"/> NEJ <input type="checkbox"/>			
2. Planeras arbetet så att det finns tid för återhämtning? JA <input type="checkbox"/> NEJ <input type="checkbox"/>			
3. Har cheferna en uttalad uppgift att stämma av arbetsbelastning och återhämtning? JA <input type="checkbox"/> NEJ <input type="checkbox"/>			
4. Hjälper chefen till att prioritera? JA <input type="checkbox"/> NEJ <input type="checkbox"/>			
5. Finns stöd och hjälp vid behov? JA <input type="checkbox"/> NEJ <input type="checkbox"/>			
6. Åtgärdas det som går att fixa för att minska den negativa stressen? JA <input type="checkbox"/> NEJ <input type="checkbox"/>			
7. Är cheferna tydliga och empatiska? JA <input type="checkbox"/> NEJ <input type="checkbox"/>			
8. Är kommunikationen tydlig? JA <input type="checkbox"/> NEJ <input type="checkbox"/>			
9. Avslutar vi våra projekt? JA <input type="checkbox"/> NEJ <input type="checkbox"/>			

	Vad behöver göras? Behövs hjälp?	Vem ansvarar för att det blir gjort?	När ska det vara klart?
<p>10. Uppmärksammas goda prestationer?</p> <p>JA <input type="checkbox"/> NEJ <input type="checkbox"/></p>			
<p>11. Påpekar vi för chefen om vi inte hinner med eller inte kan utföra arbetsuppgifterna?</p> <p>JA <input type="checkbox"/> NEJ <input type="checkbox"/></p>			
<p>12. Är vi delaktiga och får ha synpunkter på det som rör det egna arbetet?</p> <p>JA <input type="checkbox"/> NEJ <input type="checkbox"/></p>			
<p>13. Hanteras konflikter och problem på ett tidigt stadium?</p> <p>JA <input type="checkbox"/> NEJ <input type="checkbox"/></p>			
<p>14. Pratar vi med varandra inte om varandra?</p> <p>JA <input type="checkbox"/> NEJ <input type="checkbox"/></p>			
<p>15. Förlägger vi arbetstider utifrån ett hälsoperspektiv?</p> <p>JA <input type="checkbox"/> NEJ <input type="checkbox"/></p>			
<p>16. Har vi tagit fasta på de goda råd som finns i Sirius "Skiftnyckeln"?</p> <p>JA <input type="checkbox"/> NEJ <input type="checkbox"/></p>			
<p>17. Har vi friskvårdsaktiviter?</p> <p>JA <input type="checkbox"/> NEJ <input type="checkbox"/></p>			
<p>18. Tar medarbetaren ansvar för sin egen hälsa?</p> <p>JA <input type="checkbox"/> NEJ <input type="checkbox"/></p>			
<p>19. Uppmuntras medarbetarna till en hälsosam livsstil?</p> <p>JA <input type="checkbox"/> NEJ <input type="checkbox"/></p>			
<p>20. Finns möjlighet att äta bra mat- även för skift gående?</p> <p>JA <input type="checkbox"/> NEJ <input type="checkbox"/></p>			
<p>21. Har vi en tydlig drog- och alkoholpolicy framtagen i samverkan?</p> <p>JA <input type="checkbox"/> NEJ <input type="checkbox"/></p>			
<p>22. Har frågan om när och hur telefon, smarta mobiler och mejl används, tagits upp?</p> <p>JA <input type="checkbox"/> NEJ <input type="checkbox"/></p>			
<p>23. Har vi riktlinjer för användning av sociala medier under arbetstid; t ex Facebook, Twitter, LinkedIn, YouTube, bloggar mm?</p> <p>JA <input type="checkbox"/> NEJ <input type="checkbox"/></p>			

	Vad behöver göras? Behövs hjälp?	Vem ansvarar för att det blir gjort?	När ska det vara klart?
<p>24. Har vi bestämt vilka som uttalar sig för företagets räkning i press, telefon och i andra sociala medier?</p> <p>JA <input type="checkbox"/> NEJ <input type="checkbox"/></p>			
<p>25. Har vi diskuterat yttrandefrihet/lojalitetsplikt?</p> <p>JA <input type="checkbox"/> NEJ <input type="checkbox"/></p>			
<p>26.</p> <p>JA <input type="checkbox"/> NEJ <input type="checkbox"/></p>			
<p>27.</p> <p>JA <input type="checkbox"/> NEJ <input type="checkbox"/></p>			
<p>28.</p> <p>JA <input type="checkbox"/> NEJ <input type="checkbox"/></p>			
<p>29.</p> <p>JA <input type="checkbox"/> NEJ <input type="checkbox"/></p>			
<p>30.</p> <p>JA <input type="checkbox"/> NEJ <input type="checkbox"/></p>			