



Slik kan du bidra til et godt arbeidsmiljø

Alle kan bidra til å skape et godt arbeidsmiljø. Her finner du ti gode råd.



1. **Husk at ditt bidrag er viktig:** Vær bevisst på din egen påvirkningskraft. Alle kan påvirke eget arbeidsmiljø. Du har både ansvar og mulighet for å bidra positivt til en god arbeidsdag for alle.
2. **Ta initiativ:** Si fra til lederen din dersom det er noe i arbeidsmiljøet som ikke er bra. Ta initiativ og foreslå forbedringer dersom du synes det er behov for det.
3. **Bidra til god dialog:** Snakk med leder og kolleger om det som er vanskelig. Slik kan dere sammen skape en åpen og god dialog, med takhøyde for å ta opp problemer.
4. **Del kunnskap:** Del kunnskap, informasjon, tips og råd med kollegene dine.
5. **Ta deg tid:** Ta deg tid til de rundt deg i hverdagen. God sosial støtte fra kolleger og leder gjør oss i stand til å takle større utfordringer og er en viktig buffer mot stress, overbelastning og sykdom.
6. **Bidra til en god tilbakemeldingskultur:** Gi konstruktive tilbakemeldinger – og ta imot tilbakemeldinger på en konstruktiv måte. Alle kan bli bedre og tilbakemeldinger gir mulighet for læring og utvikling.
7. **Gi anerkjennelse:** Alle trenger å bli sett og verdsatt for å trives på jobb. Lytt til andre og vis interesse for det kollegene dine jobber med. Gi kollegene dine anerkjennelse for den jobben de gjør.

8. **Følg felles kjøreregler:** Følg de kjørereglene og rutinene dere har blitt enige om på arbeidsplassen din.
 9. **Ta avstand fra mobbing:** Ikke aksepter mobbing eller utfrysing. Ta kontakt med verneombudet hvis du er usikker på hva du bør gjøre.
 10. **Vær inkluderende:** Snakk pent om hverandre. Snakk med folk, ikke om folk. Den gode fellesskapsfølelsen - vi-følelsen, er et viktig kjennetegn på et sunt og godt arbeidsmiljø.
-