

LENA SKOGHOLM

TEACHER OF HUMANFULNESS



5 TIPS FÖR EN BRA SOCIAL ARBETSMILJÖ!

1. Var mycket noggrann med att hälsa på alla kollegor när jobbet börjar och slutar.

Att hälsa är en självklarhet men vi tänker inte alltid på innebörden det har. Det visar att jag är en person, du är en person, jag ser dig som en person. Du finns för mig och har betydelse för mig. Jag har visat dig att du finns för mig genom att jag hälsat på dig. Det finns en hel bok att läsa som handlar bara om när vi hälsar på varandra. Det betyder mer än du tror när du gör det!

2. Var en riktig expert på att visa uppskattning, bekräfta dem du möter och ge positiv feedback när du ser eller hör något bra.

Tänk dig att du har ett förstoringsglas och letar efter saker du kan visa uppskattning för. När vi visar uppskattning är vi med och startar vi en positiv spiral som ger ringar på vattnet. Du vet inte om hur mycket det kan betyda att få höra några uppmuntrande ord – särskilt när vi befinner oss i svåra situationer. Får vi reda på att vi gör något bra som uppskattas gör vi dessutom mer av det. När vi själva ger uppskattade ord får vi också ofta tillbaka uppmuntrande ord till oss själva – winwin helt enkelt!

3. Sätt direkt stopp för ohövligt beteende och nedlåtande kommentarer som sänker i stället lyfter.

Att låta nedlåtande kommentarer fortgå är att acceptera dem. Det är lika med att du tycker det är okej att vi tilltalar varandra på det sättet. Sätt stopp för dem omedelbart – även om det känns lite knepigt i ett första läge. Det ger negativa spiraler, tar onödig energi, ger irritation och främjar inte en god social arbetsmiljö. Om du inte vet hur du ska sätta stopp säg till exempel: *Det här känns inte bra..., bättre att prata med personen direkt istället, vänta nu måste jag tänka, hur kan vi förändra det här till det bättre istället? eller byt ämne helt.*

4. Sprid ord och budskap som tänder solen i stället för att slå på en grådassig social väderlek! Lägg dig vinn om att säga saker som lyfter andra och stämningen på jobbet!

Var som en språkdetectiv och säg leta efter positivt laddade ord och var som en vattenspridare av snälla ord. När vi säger snälla saker till varandra ger det så mycket energi att om tillräckligt många människor får höra snälla ord skulle de kunna lysa upp ett hus i vintermörkret, på riktigt, visar forskning. Välj också att uttrycka ett förslag på lösning istället för att brodera ut problemen. Sägg hur du vill ha det, ta på lösningsglasögonen, istället för att noggrant berätta om hur du inte vill ha det.

LENA SKOGHOLM

TEACHER OF HUMANFULNESS

5. **Inse och förstå din egen betydelse för det sociala klimatet runt omkring.**

Du smittar ner mer än du kan tro! Dina känslor och ord smittar garanterat mer än din förkylning. Du är en vandrande klimatanläggning och skapar ett klimat runt omkring dig. Se till att det blir ett härligt klimat att vistas i.

MÅNGA FLER TIPS FINNS I BEMÖTANDEKODEN



KAN JAG HJÄLPA TILL MED FÖRELÄSNING, UTBILDNING, TEMADAG, KONFERENS ELLER WORKSHOP?

Tveka inte att höra av dig till mig:
Lena Skogholm lena@talkmap.se 0707-104300

Läs mer: www.lenaskogholm.se

