

## Forslag til aktiviteter på arbejdspladsen med fokus på arbejdsmiljø

Man kan sjældent ændre alt på én gang, men selv små skridt kan gøre en stor forskel. Formålet med forslagene nedenunder er at give mulighed for at vælge én eller to aktiviteter, der kan være med til at sætte det gode arbejdsmiljø på dagsordenen på arbejdspladsen.

### Afhold en uformel arbejdsmiljødialog

**Handling:** Arranger et kort, uformelt møde, hvor kollegaerne kan dele deres erfaringer, bekymringer og forslag til forbedringer. Som tillidsvalgt samler du op, følger du op på spørgsmål og går videre med emner, der skal undersøges.

[Brug fx disse dialogværktøjer for at sikre en konstruktiv samtale](#)

### Tal om arbejdsmiljøet under frokosten

**Handling:** Tag initiativ til uformelle samtaler om arbejdsmiljøemner under frokosten - især med nye kolleger, der kan være usikre på procedurerne. Som tillidsvalgt kan du fremhæve, hvordan FOA og AMR og TR bidrager til løsninger på arbejdspladsens udfordringer.

### Brug flip-flaps til en arbejdsmiljødialog

**Handling:** Udvælg flip-flap-kort fra BFA (BrancheFællesskaberne for Arbejdsmiljø), og start en arbejdsmiljødialog på arbejdspladsen. Flip-flap'erne kan bruges til at starte relevante samtaler om de arbejdsmiljøemner, som er relevante for jer.

[Find flip-flaps her](#)



### Skab åben dialog om arbejdsmiljøet

**Handling:** Gør brug af arbejdspladsens interne kommunikationskanaler til at informere om vigtige arbejdsmiljøemner. Hold det enkelt og let læseligt, og sørg for, at kollegerne ved, hvor de kan finde flere oplysninger, eller hvordan de kan kontakte dig eller andre tillidsvalgte.

### Anerkend den gode arbejdsmiljøindsats

**Handling:** Gør det gode arbejdsmiljø synligt ved at anerkende og belønne de kolleger eller teams, der gør noget ekstra for at forbedre arbejdsmiljøet. Dette virker måske til at være en lille gestus, men anerkendelse skaber engagement.

### Synliggør sundhedsordninger og tilbud

**Handling:** Hvis I har nogle gode sundhedstilbud på arbejdspladsen, så informér kollegerne om de tilbud og rabatter, der er tilgængelige, fx fitnessmedlemskaber eller sundhedstjek. Ved at gøre det synligt, så flere kan få gavn af dem.

## Hold morgenbriefing om sikkerhed og arbejdsmiljø

**Handling:** Planlæg korte morgenmøder (fx 15 minutter) for at gennemgå dagens fokus på arbejdsmiljø og sikkerhed. Bør aftales med jeres leder.

## Lav daglige mikrotræningsøvelser

**Handling:** Lav nogle korte træningssessioner i løbet af dagen for at reducere fysiske belastninger og øge energiniveauet. Øvelserne kan tage 10 minutter. I kan også gennemgå, hvordan man kan indrette sin arbejdsplads ergonomisk korrekt.

## Skab mentale sundhedspauser

**Handling:** Introducér korte pauser til mental afkobling gennem fx mindfulness eller meditation. Foreslå fx otte små pauser i løbet af dagen for at mindske stress og for at øge jeres velvære.

[Find inspiration til små pauser fra BFA her](#)

## Arrangér fyraftensmøder om psykisk arbejdsmiljø

**Handling:** Invitér en ekspert til at holde et oplæg om psykisk arbejdsmiljø og få værktøjer til at skabe en bedre work-life-balance. Man kan evt. servere en let forplejning til arrangementet. Find inspiration til emner her:

[Emner om psykisk arbejdsmiljø](#)

[Emner om bæredygtigt arbejdsmiljø](#)

## Sæt arbejdsmiljø på dagsordenen

**Handling:** Bring arbejdsmiljøet i spil på personale- eller teammøder. Diskuter politikker og gennemgå cases med fokus på forebyggelse af ulykker og skader. Dette kan styrke bevidstheden om vigtigheden af et godt arbejdsmiljø.

## Praktisk og koordinering

Koordinér aktiviteterne med din leder. Selvom rammerne for det gode arbejdsmiljø er ledelsens ansvar, kan man gøre meget i fællesskab for at forbedre og vedlige holde de gode ting.

Aktiviteterne kan fint stå alene, men det fungerer også godt at afholde flere aktiviteter i samme periode – du vælger selv ambitionsniveauet - selv små initiativer gør en forskel.

Der er ikke afsat penge centralt til kampagneaktiviteter, men for at skabe hyggelige og gode rammer om aktiviteterne, opfordrer FOA til at afsøge muligheden for at få lidt lækkert til ganen sponsoreret af enten arbejdsgiver eller den lokale fagforening.

På aktiviteterne kan I også indtænke de dialogkort om arbejdsmiljø, som FOA har fået lavet. Dem kan I bruge til at starte samtaler op og informere om forebyggelse af arbejdsskader.

[Download dialogkortene på denne side](#)