



Mattering matters

Att spela roll på jobbet

Mattering och empati som friskfaktorer





Vilket ord kommer du att tänka på efter du sett denna film och som du tar med dig in som känsla i dagens föreläsning?

Skriv ditt svar i chatten!



Varför?



Hur?

Gör!



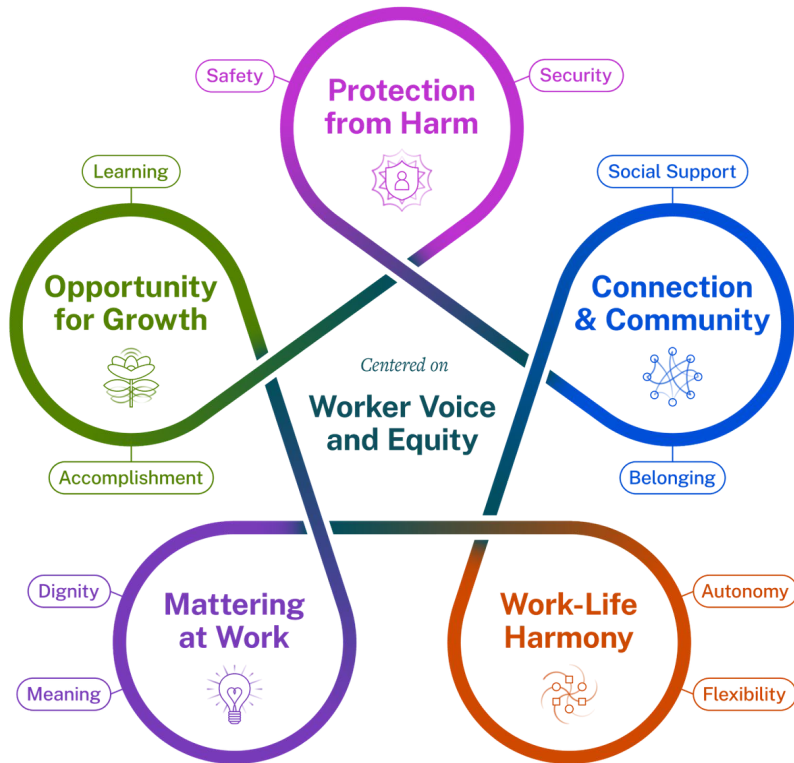
Dagens upplägg:

- Kort om mig
- U.S. General Surgeon
- Mattering på arbetsplatsen
- Friskfaktorer på jobbet med Mattering som grundbult.
- Exitticket

Ni får allt material efter föreläsningen! QR-kod visas, ni går in och hämtar på mobil. Någon som inte kan hämta via mobil? Låt mig få veta detta i chatten, lämna gärna mailadress så skickar jag dem till dig i efterhand!



U.S. Surgeon General



- Skydd mot skada
- Samhörighet och sammanhang
- Arbetsbalans
- Att spela roll på jobbet/Mattering
- Utvecklingsmöjligheter



Skydd mot skada

Skydd mot skada

Att skapa förutsättningar för fysisk och psykisk säkerhet är en avgörande grund för att säkerställa arbetsplatsens psykiska hälsa och välbefinnande.

Detta vilar på två mänskliga behov: säkerhet och trygghet.



Säkerhet

Trygghet

Säkerhet är att beskydda alla anställda mot fysisk och ickefysisk skada såsom skador, sjukdom, diskriminering, mobbning och trakasserier.

Trygghet är att se till att alla anställda känner sig säkra både ekonomiskt och jobbmässigt.



Samhörighet och sammanhang

Att främja positiva sociala interaktioner och relationer på arbetsplatsen stödjer medarbetarnas välmående.

Detta vilar på två mänskliga behov: socialt stöd och tillhörighet.

Samhörighet
och
sammanhang



Socialt stöd är att ha nätverken och relationerna som kan erbjuda fysisk och psykisk hjälp och som hjälper till att minska känslan av ensamhet och isolering.

Tillhörighet är känslan av att vara en accepterad medlem i en grupp.

Socialt stöd

Tillhörighet



Arbetsbalans

Arbetsbalans

Yrkesroller och personliga roller kan skapa konflikter av både arbetsrelaterad- och personlig art.

Förmågan att integrera arbete och personliga krav vilar på de mänskliga behoven av autonomi och flexibilitet.



Autonomi

Autonomi är hur mycket kontroll en medarbetare har över när, var och hur de utför sitt arbete.

Flexibilitet

Flexibilitet är möjligheten att som medarbetare kunna påverka när och var det är bäst för dem att arbeta.



Att spela roll på jobbet/Mattering

Människor behöver veta att de spelar roll för dem runt omkring och att deras jobb är betydelsefullt. Att veta att du spelar roll har visat sig sänka stressnivåerna medan det omvända är en faktor för depression.

Detta bygger på de grundläggande behoven av värdighet och meningsfullhet.

Att spela roll på
jobbet.
Mattering



Värdighet är känslan av att vara respekterad och värderad

Meningsfullhet på arbetsplatsen relaterar till måluppfyllelse och viktighet i arbetet

Värdighet

Meningsfullhet



Utvecklingsmöjligheter

Utvecklingsmöjligheter

När organisationer skapar möjligheter för växande på jobbet blir medarbetarna mer optimistiska kring sina kunskaper och möjligheter och bidrar därför på ett bättre sätt till organisationen.

Detta vilar på de grundläggande behoven av lärande och en känsla av prestation/måluppfyllelse.

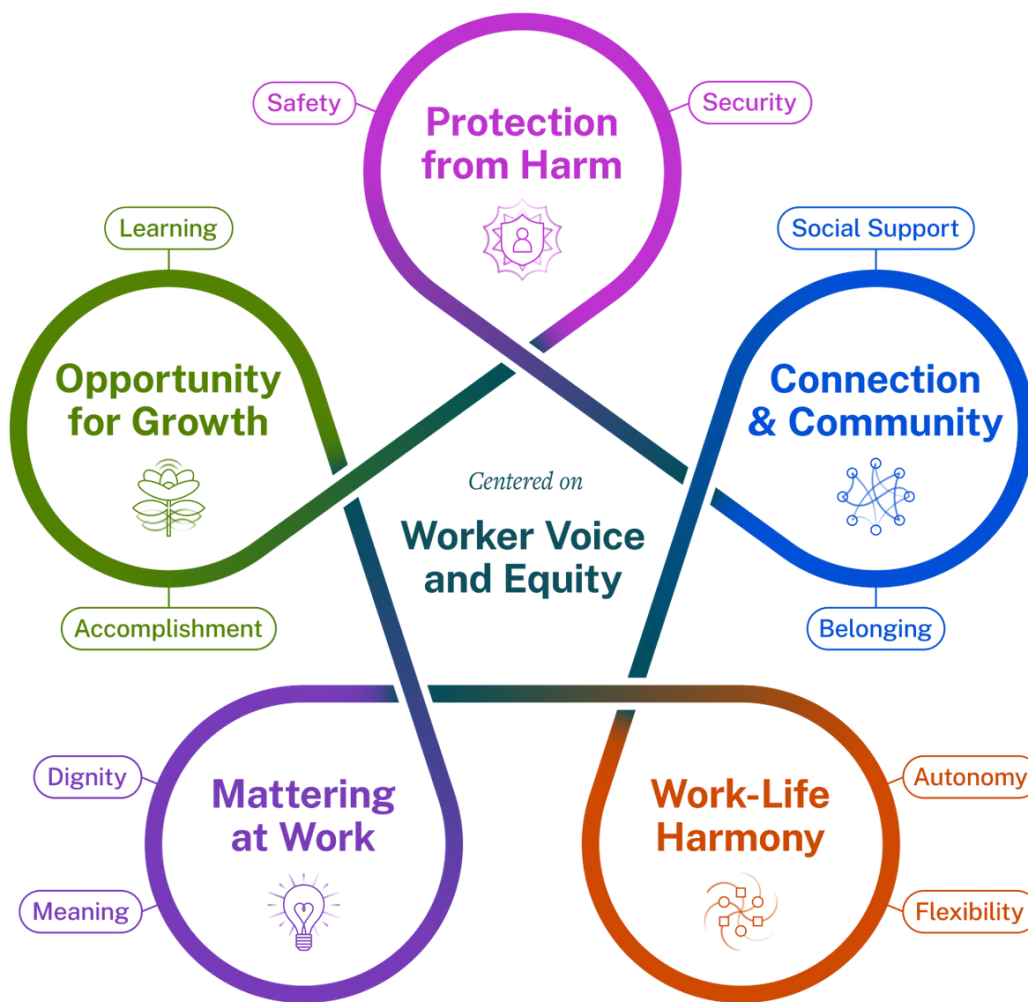


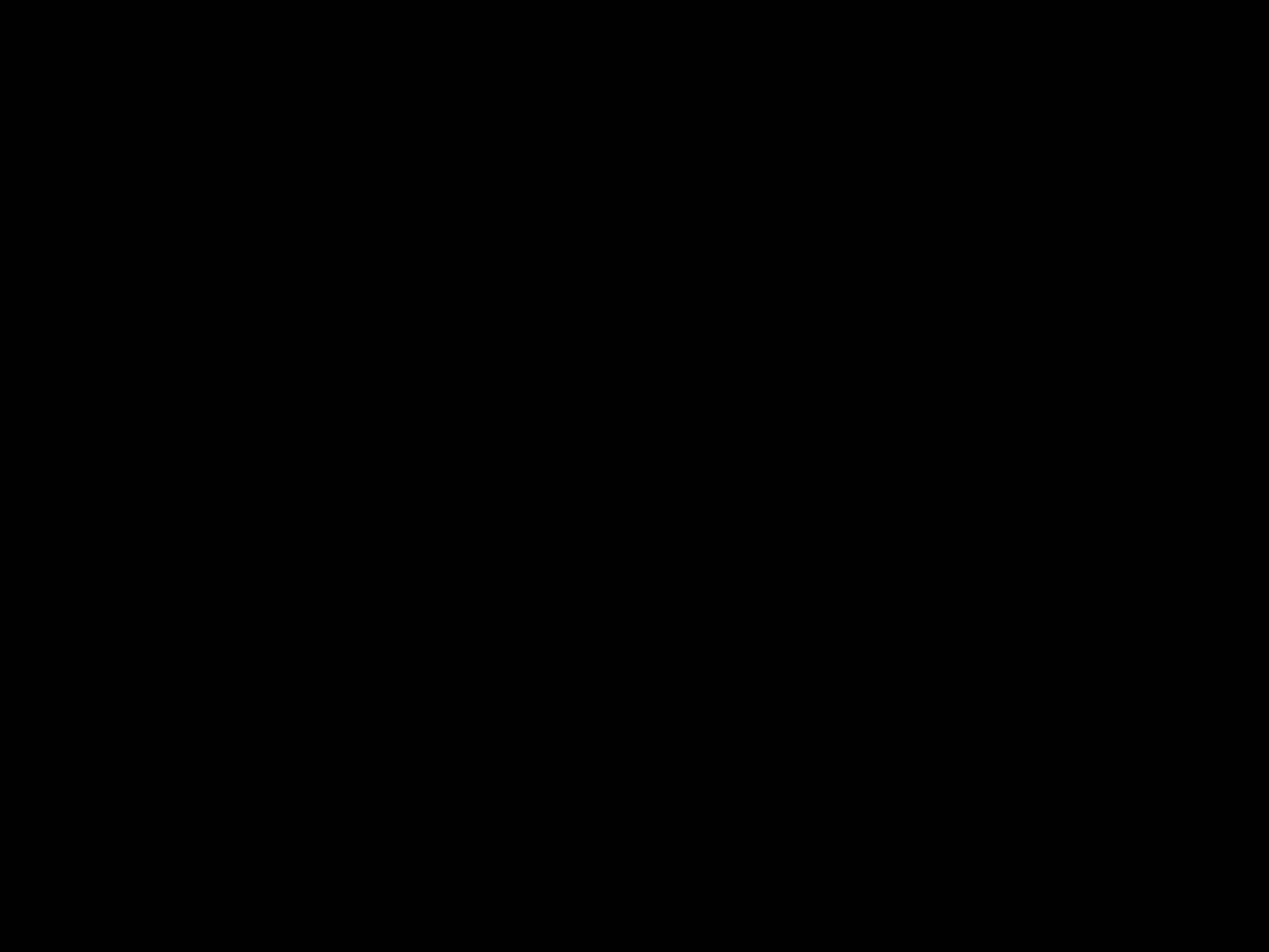
Lärande

Prestation

Lärande är processen att förvärva nya färdigheter och kunskaper på arbetsplatsen.

Prestation är *resultatet* av att uppfylla målen och ha en påverkansmöjlighet.







Mattering på jobbet



Självbestämmandeteorin/Self Determination Theory

Motivation

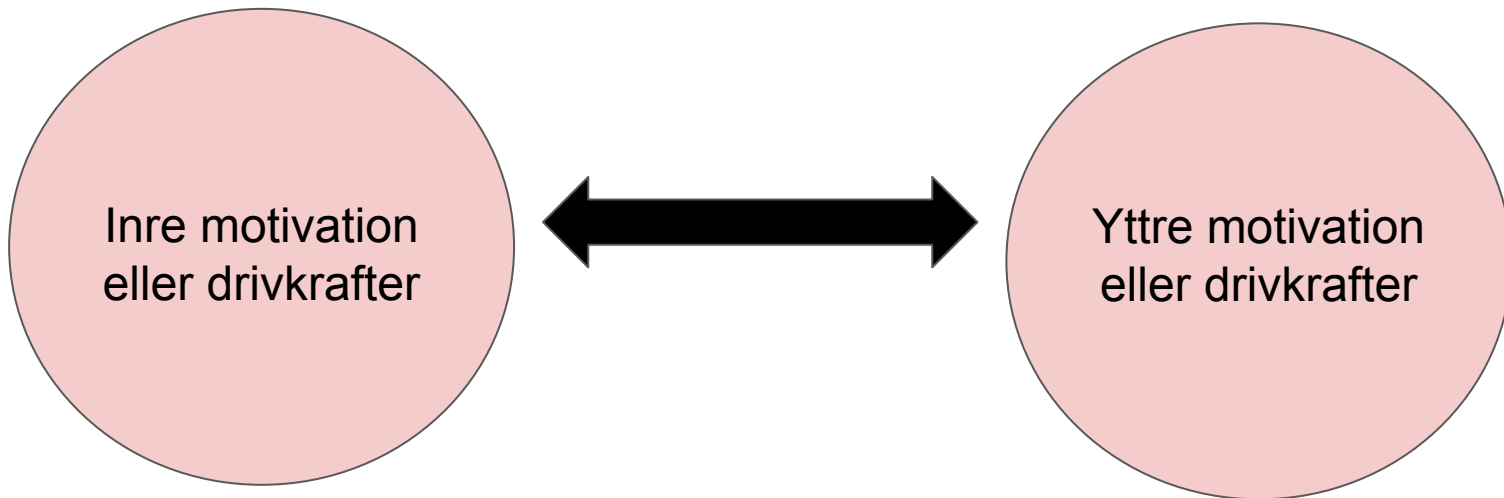
Inre motivation
eller drivkrafter

Yttre motivation
eller drivkrafter



Självbestämmandeteorin/Self Determination Theory

Motivation tex högre lön





Mattering, vad är det?



“Betydelsefullhet”



Du är viktig och du spelar roll

Du gör skillnad

Om det inte vore för dig så...



Mattering är universellt



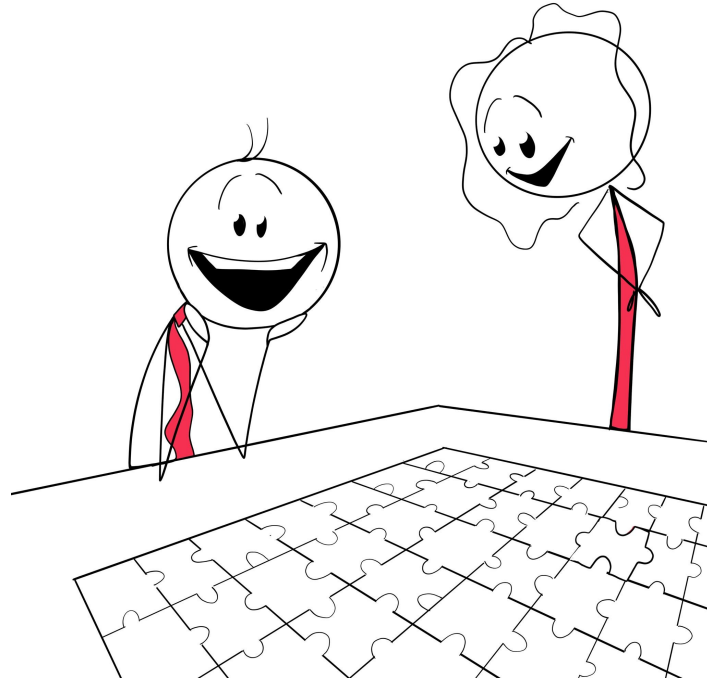


Brist på Mattering kan leda till negativa konsekvenser





Mattering är känslan av betydelse



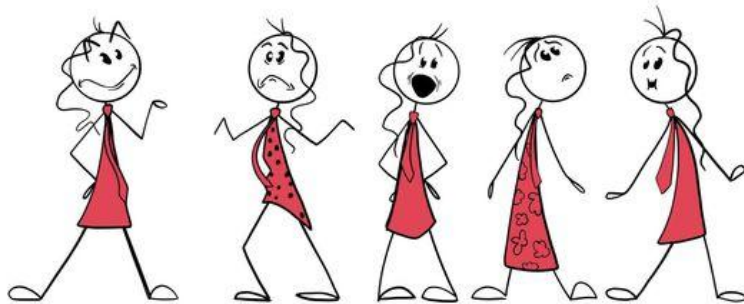
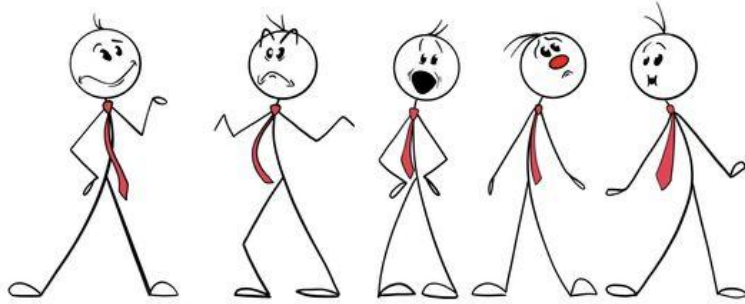


Mattering påverkar välbefinnande



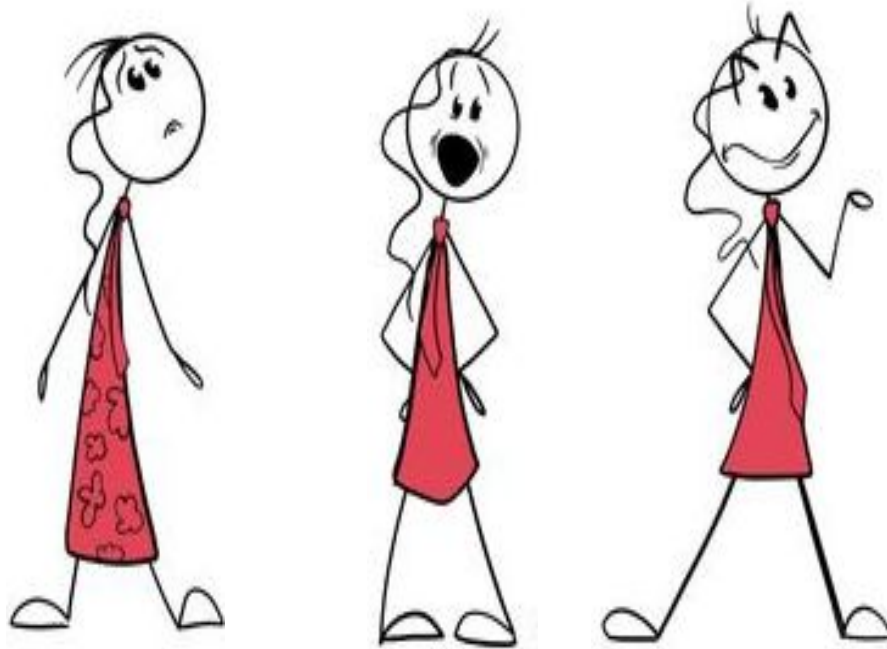


Mattering är kontextberoende





Mattering är dynamiskt



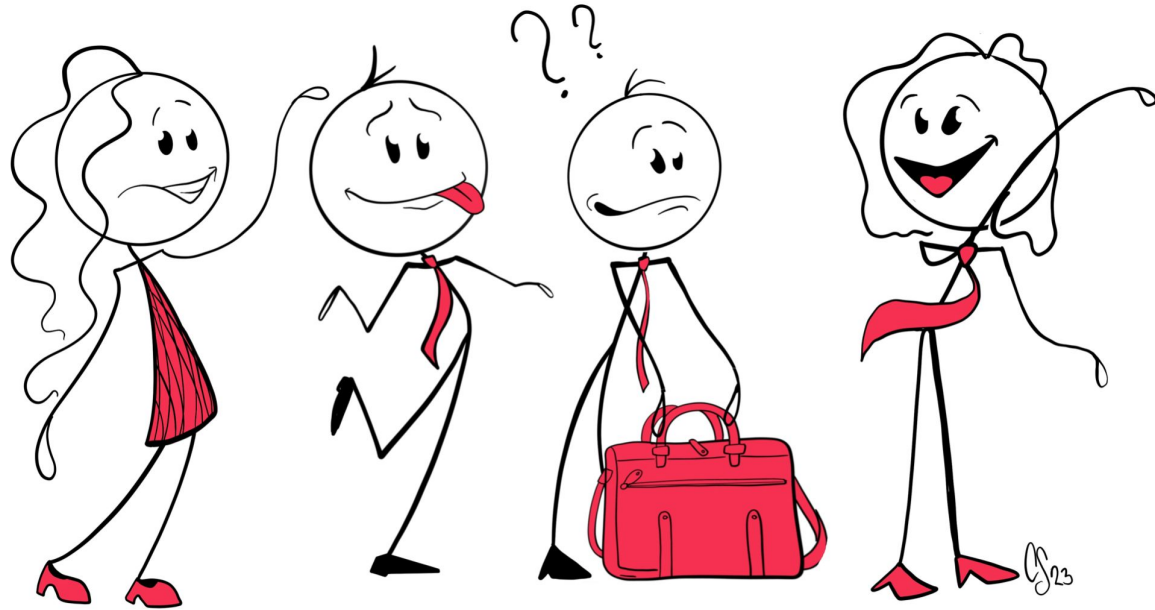


Mattering är socialt förankrat





Mattering är möjlighet att påverka





Mattering är uppmuntran och feedback





De små sakerna som spelar stor roll

(friskfaktorer)

Klara förväntningar och mål

Feedback och erkännande

Genomlysning samt utveckling av kompetens

Delaktighet och inflytande

Arbetsliv och privatliv i balans

Kommunikation och öppenhet, psykologisk trygghet

Arbetsplatskultur

Hälsa och välbefinnande



Så hur kan Mattering påverka
din arbetsplats och vad kan
du göra för att ändra
situationen till det bättre?



Reflektera/skriv i chatten

+

-

!

?

+ Bra

- Mindre bra

! Behållning/idé

? Frågor

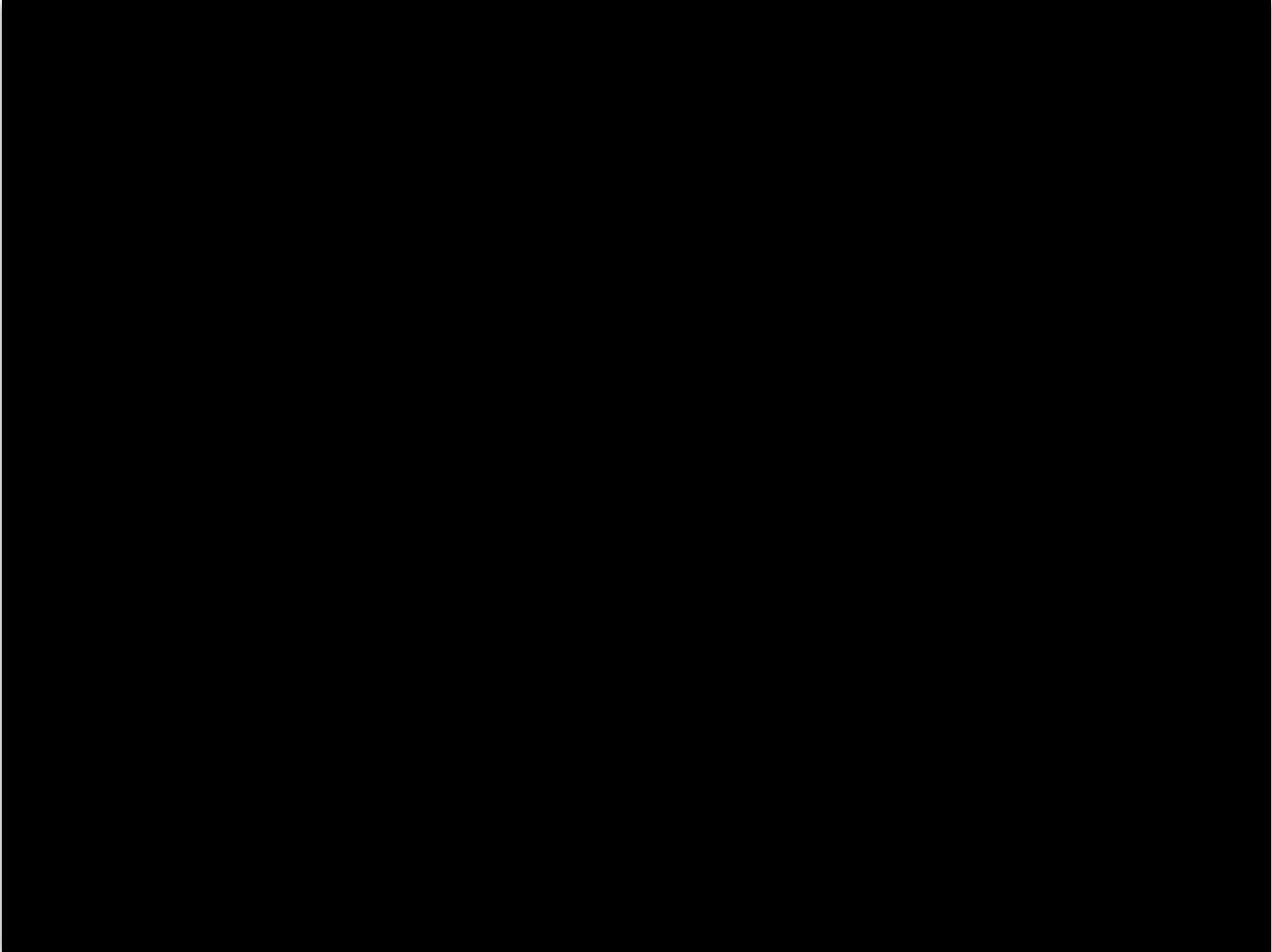


Bli den ledare du själv vill ha

Veckans klokskaper av Marie Nordström

marie@marienordstrom.se







Tecknade illustrationer: Carin Sigeskog





- 1. Självpupfattning (Self-concept):** En central grundtes inom Mattering är att människor har en uppfattning om sig själva, sin egen identitet och sitt värde. Denna självuppfattning är resultatet av interaktioner med andra människor och samhället i stort. Det handlar om hur man ser sig själv i relation till andra och hur man värderar den egna identiteten.
- 2. Betydelse (Significance):** Mattering innebär att man känner att man har betydelse för andra och att ens handlingar och närvaro uppmärksammas och uppskattas av andra. När människor upplever sig som betydelsefulla, känner de sig mer tillfreds och motiverade.
- 3. Sociala band (Social Bonds):** Mattering är ofta förknippad med de sociala band och relationer som människor har med andra. Det handlar om att känna sig som en del av gemenskaper och att ha meningsfulla relationer med familj, vänner, kollegor och samhället i stort.
- 4. Bekräftelse (Validation):** Mattering innebär att ens känslor, tankar och erfarenheter bekräftas och valideras av andra. När människor känner sig hörda och förstådda av andra, ökar deras känsla av att de spelar en viktig roll.
- 5. Självförtroende (Self-esteem):** En positiv självuppfattning och självförtroende är nära kopplade till Mattering. När människor känner sig betydelsefulla och bekräftade av andra, stärks deras självkänsla och självförtroende.
- 6. Socialt stöd (Social Support):** Att ha människor omkring sig som ger stöd och uppmuntran är avgörande för Mattering. Socialt stöd kan komma i olika former, inklusive emotionellt stöd, praktiskt stöd och känslomässig närvaro.
- 7. Relevans (Relevance):** Mattering handlar om att känna att ens bidrag är relevanta och meningsfulla i en given kontext. När människor känner att det de gör är viktigt och relevant för andra, ökar deras känsla av Mattering.
- 8. Autenticitet (Authenticity):** Att vara sann mot sig själv och sina värderingar är en viktig aspekt av Mattering. Att kunna vara autentisk i relationer och i sitt beteende bidrar till en starkare känsla av betydelse.
- 9. Empati och förståelse:** För att främja Mattering är det viktigt att människor visar empati och förståelse för varandra. Att vara lyhörd för andras behov och känslor kan stärka banden mellan människor och öka deras känsla av betydelse.