



Hur kan din
arbetsgivare
förbättra din
hälsa?

7 tips!



1) Kolla nuläget för arbetsmiljön

Börja med att utvärdera arbetsmiljön för att hitta eventuella risker och utmaningar för hälsan. Det kan vara tex ergonomi, ventilation, ljudnivåer, belysning, och andra yttre faktorer som kan påverka hälsan hos de anställda.

2) Skapa en hälsoförebyggande miljö

Utveckla ett förhållningsätt som främjar hälsa på arbetsplatsen. Tex motivera till fysisk aktivitet, stresshantering, sunda matvanor, god sömn mm. Se till att kommunicera detta tydligt till alla anställda.

3) Erbjud hälsosamma aktiviteter

Inför aktiviteter som bidrar till fysisk rörelse, mentalt välbefinnande och hälsosamma levnadsvanor. Det kan innefatta tex träning i olika former, hur mental träning kan bidra till bättre hälsa, hälsotävlingar, hälsokontroller, eller friskvårdsbidrag för att uppmuntra anställda att delta i aktiviteter som bidrar till bättre mående och hälsa.

4) Utbilda och informera

Utbilda och informera om olika hälsofrågor till de anställda och hur det ökar den egen motivation. Det kan vara workshops eller föreläsningar om ergonomi, stresshantering, mental träning, sömn, kost, beteendeförändringar mm. Genom att öka kunskap kan de anställda göra bättre val för sin hälsa och välbefinnande.

5) Skapa hälsa på jobbet

Skapa en företagskultur där hälsa och välbefinnande prioriteras. Ta regelbundna raster och bra återhämtning, tänka på balans mellan arbete och privatliv, kolla vilka förutsättningar som finns för de som vill ha flexibla arbetstider eller möjligheter till att arbeta på distans och ha transparent kommunikation kring hälsofrågor.

6) Delta i hälsoinitiativ

Delta i externa hälsoinitiativ och samarbeta med organisationer och experter inom hälsa och välbefinnande. Det kan vara samverkan med lokala gym eller företag, deltagande eller ordna tex hälsodagar med anställda och deras familjer.

7) Få alla delaktiga

Uppmuntra till delaktighet i hälsosamma aktiviteter och sätt mål för hälsan på företaget. Få alla att komma med åsikter och idéer, och skapa grupper för att diskutera hur alla ska förbättra hälsan med olika förslag på vad som kan göras. Detta kan öka motivationen och hos de anställda när det gäller att ta hand om sin hälsa och bli förebild både som företag och anställd oavsett ålder.

*Önskar alla en
härlig sommar!*

Elene Unestål

www.unestaleducation.se