

# Psykisk arbejdsmiljø

**Nyhedsbrev d. 07-11-2023**

Har I et godt psykisk arbejdsmiljø?

Et godt psykisk arbejdsmiljø er karakteriseret ved, at medarbejderne trives, føler sig trygge, og har mulighed for at udvikle sig fagligt og personligt.

*Er du glad for at gå på arbejde:*

En afgørende faktor for at kunne svare ja til dette er, at vi trives på arbejdspladsen og oplever, at de arbejdsopgaver vi udfører, er meningsfyldte. Hvis vi har en positiv følelse af velvære og tilfredshed på arbejdspladsen, vil vi også have en mere positiv holdning til at gå på arbejde.

*Har du et godt samarbejde med dine medarbejdere:*

Et godt psykisk arbejdsmiljø indebærer et positivt og konstruktivt samarbejde med kollegaer og ledelse. Kommunikationen skal være åben og tillidsfuld, og der bør være en oplevelse af gensidig forståelse og respekt.

*Er der klarhed over de arbejdsopgaver der skal udføres:*

Medarbejderne skal have en klar forståelse af deres arbejdsopgaver, ansvar og mål (forventninger). Dette skaber tryghed og mindsker stress og usikkerhed.

*Indflydelse på planlægningen af arbejdsopgaver:*

Medarbejderne bør have mulighed for at påvirke beslutninger, der påvirker deres arbejdssituation. Indflydelse på planlægningen af arbejdsopgaver og mulighed for at komme med forslag til forbedringer skaber større jobtilfredshed.

*Er der mulighed for udvikling:*

Et godt psykisk arbejdsmiljø indebærer, at medarbejderne har mulighed for at udvikle sig fagligt og personligt, og at de har ressourcer og mulighed for at lære nye færdigheder. Dette er afgørende for at kunne håndtere ændringer og udfordringer i arbejdslivet, hvilket også forbedrer medarbejdernes evne til at bidrage til virksomhedens succes.

For at kunne vurdere det psykiske arbejdsmiljø i firmaet, kan man gennemføre en medarbejder-trivselsundersøgelse og identificere eventuelle problemer/udfordringer eller områder, der kan styrkes og forbedres. Det er vigtigt løbende at arbejde på at skabe et positivt og sundt arbejdsmiljø for medarbejderne, da dette kan have en positiv indvirkning på medarbejdernes trivsel, produktivitet og jobtilfredshed. Når arbejdet med et godt psykisk arbejdsmiljø lykkes, bliver det nemmere at fastholde dygtige medarbejdere i virksomheden.