Jobb og helse

I denne spalten vil medarbeidere i Bwell Norge AS komme med tips og besvare korte spørsmål om jobb og helse. Bwell har utviklet helsefremmende verktøy for å forebygge stress, øke aktivitet og redusere tretthet på arbeidsplassen. Bidraget i denne utgaven er utarbeidet av Kathrine Darell Hovland, daglig leder i Bwell Norge.

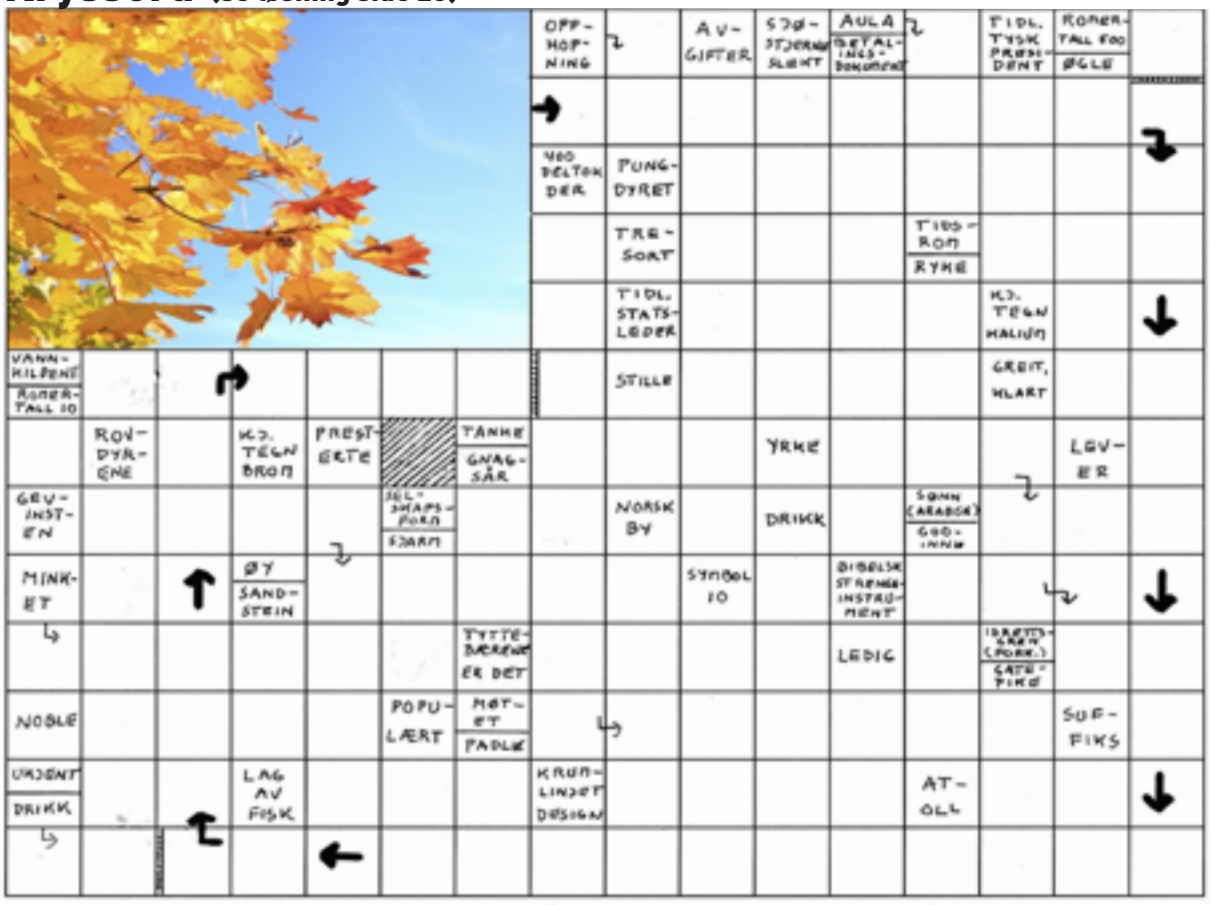
Friske medarbeidere er grunnmuren i bedriften!

Fem tips til hvordan opplagte og friske medarbeidere blir bærekraften – ja selve grunnmuren i bedriften!

1. Ledelsen tar ansvar for å bygge en arbeidskultur, med fokus på å holde friske medarbeidere friske, som **langsiktig strategi.**
2. **Tydelig kommunikasjon** på hva bedriften ønsker å oppnå med å ta vare på sine ansatte, gir trygghet. **Synliggjør** de verdiene som gjør arbeidsplassen attraktiv for medarbeidere utover lønninger og arbeidsoppgaver.
3. Innarbeid **gode rutiner** for å forebygge stress og fremme god helse med **konkrete tiltak** for at ansatte skal ha kraft til å bære sine arbeidsoppgaver og ta vare på egen helse.
4. Sørg for at ledere og medarbeidere har god **kompetanse, forståelse og mulighet** til å ta ansvar for egen helse, utvikling og mestring i arbeidshverdagen.
5. Inkludering er viktig for at medarbeidere, også ledere, skal oppleve tilhørighet i bedriften. Vis med handling at du bryr deg, tar vare på og respekterer alle.

«Det er noe i kvar gard, om bare ikke det samme»

Kryssord (se løsning side 28)



Kryssordforfatter: Rolf Bangseid