

## 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 Lone Lekang, salgssjef og partner i Bwell Norge AS.

### Produktiv og bærekraftig kultur

Vi snakker mer enn noen gang om å skape gode arbeidsplasser der ansatte har lyst til å være på jobb. Hva skal til for å skape en balansert og bærekraftig organisasjon med kapasitet til å være produktiv, helsefremmende og utholdende over tid? Her er noen av våre tanker.

#### Arbeidskultur

Arbeidsmiljø er knyttet til hvordan bedriften er organisert, planlegger og gjennomfører arbeidet, mens arbeidsklima handler om i hvilken grad vi som medarbeidere tolker arbeidsmiljøet. Et motiverende arbeidsklima er tuftet på vår evne til å samarbeide og gjøre hverandre gode, samt hvor trygge og nysgjerrige vi er på hverandre. Arbeidskultur kan defineres som hvordan vi har det her på vår arbeidsplass. Opplever vi arbeidsmiljøet som et godt sted å være og å utvikle seg gjør det oss til produktive medarbeidere.

#### Psykologisk trygghet

Et godt arbeidsklima betyr også mye for hvordan vi blant annet håndterer stress og press. Det å kunne si hva vi mener, komme med innspill og forslag, dele kompetanse og være oss selv uten å frykte represalier eller andre sosiale sanksjoner, omtales som psykologisk trygghet. Opplever vi det motsatte – et arbeidsklima med usikkerhet og belastninger, tar vi ubevisst med oss denne uroen hjem; i foreldre- eller samlivsrollen og i nattesøvnen. Vår opplevelse av arbeidsklima som belastende eller usikkert, kan utløse mer negativt stress, uro og søvnplager – og dermed mindre fokus og tilstedeværelse.

Har vi derimot et arbeidsmiljø der vi kan føle oss trygge og ivaretatt tenker vi bedre, uttrykker oss bedre og er mer modige på en klokere måte. Det er rett



og slett fordi hjernen og resten av kroppen ikke er i beredskap. Det å bygge et arbeidsmiljø som er støttende, som bygger tillit og trygghet vil bidra til økt mestringstro og god samhandling og er en god oppskrift for en produktiv arbeidskultur.

#### Motivasjon og produktivitet

Leder trekkes frem som arkitekten for arbeidsklima og dermed også motivasjonsklima. Leders stil betyr mye for hvordan hver medarbeider opplever trygghet og håndterer stress. Trygghet i relasjon til leder skaper trygge enkeltpersoner, som tør å delta med innovasjon og tilbakemeldinger. Dette vil igjen skape en lærende kultur – som er nøkkelen til produktivitet, kreativitet og innovasjon. En aktivt tilstedeværende leder som opptre støttende, vil også kunne hjelpe ansatte med å navigere sine utfordringer bedre. Direkte og tydelige tilbakemeldinger fra en empatisk leder vil ta brodden av utfordringene på jobb, og gjøre at uro og stress ikke blir med hjem.

Det å skape et godt arbeidsmiljø og en produktiv arbeidskultur med lav stress-

belastning, handler i stor grad om organisasjonens og dens lederes evne til å ha empati med sine ansatte og forståelse for sårbarhet, ulikheter, bygge tillit og trygghet. Ansatte som opplever høy grad av støtte og rettferdig behandling fra sin nærmeste leder, rapporterer færre stresssymptomer som utbrenthet og søvnplager. Det å lage gode rom og muligheter for refleksjon og ettertanke vil også gi økt fokus på oppgavene og større forståelse for ulikheter og sårbarhet. En slik arbeidskultur fremmer robuste medarbeidere med engasjement og lojalitet – og et godt sted å være.

#### Kilder:

Ledernytt 18.04.2021.  
 BI Business Review 05.01.2023 / 11.05.2022.  
 Produktiv motivasjon i arbeidslivet. Buch, Kuvaas og Dysvik, 2016.