



**AKTIVT
MEDARBETARSKAP
Krematoriekonferens 23/10**

10 0 0

4 0

10 0 0

3 0

10 0 0

2 0

10 0 0

10



TUFVESSON
MANAGEMENT





MÖT DEN PERSON SOM ÄR ANSVARIG
FÖR DINA.....



HANDLINGAR



ORD



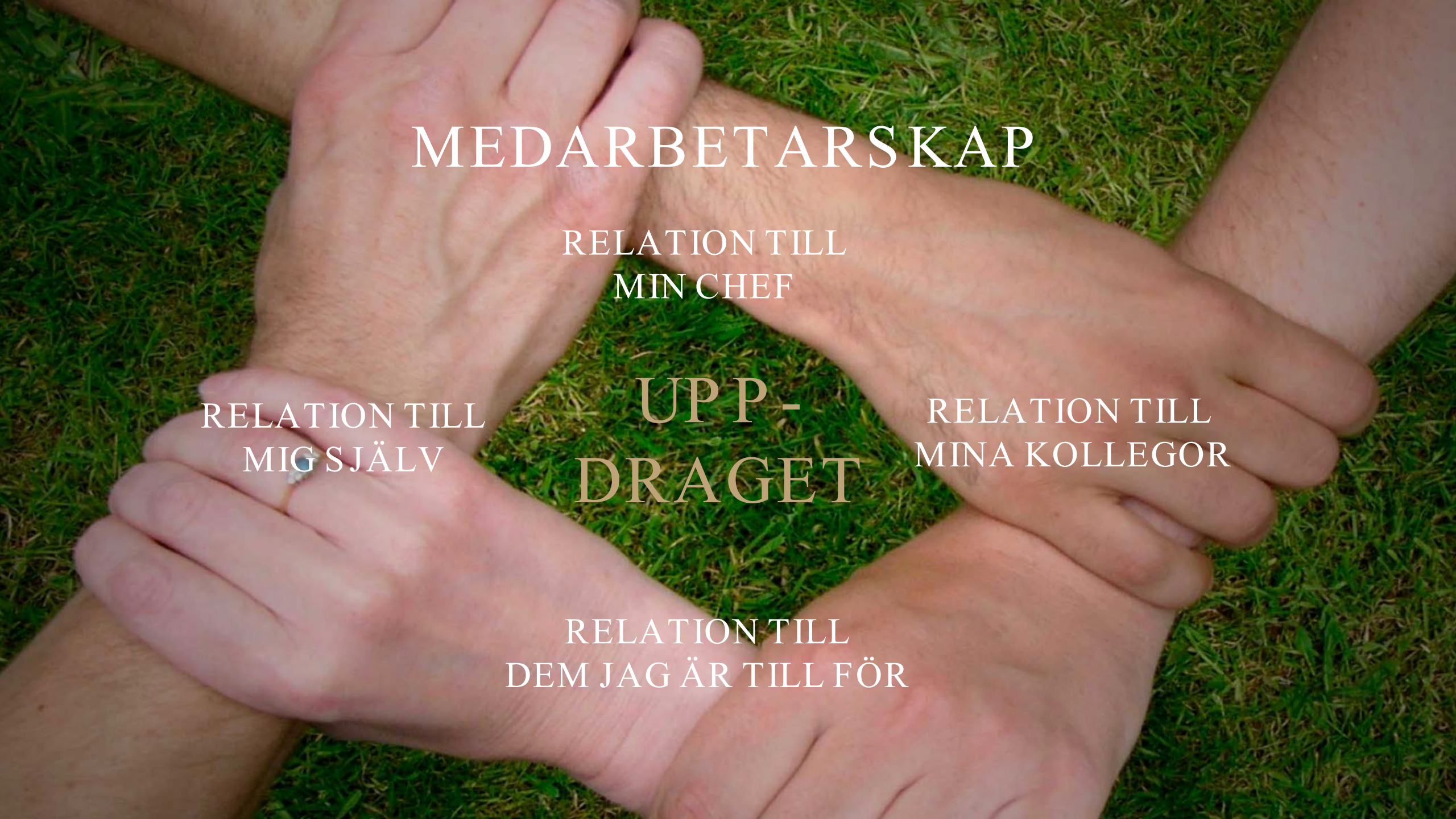
VÄRDERINGAR



VAL



BETYG

A photograph of four hands stacked in a circle on a green grassy surface. The hands are positioned with palms facing each other, creating a central space where text is overlaid. The hands appear to be of different skin tones, suggesting diversity. The grass is vibrant green and fills the background.

MEDARBETARSKAP

RELATION TILL
MIN CHEF

RELATION TILL
MIG SJÄLV

UPP-
DRAGET

RELATION TILL
MINA KOLLEGOR

RELATION TILL
DEM JAG ÄR TILL FÖR

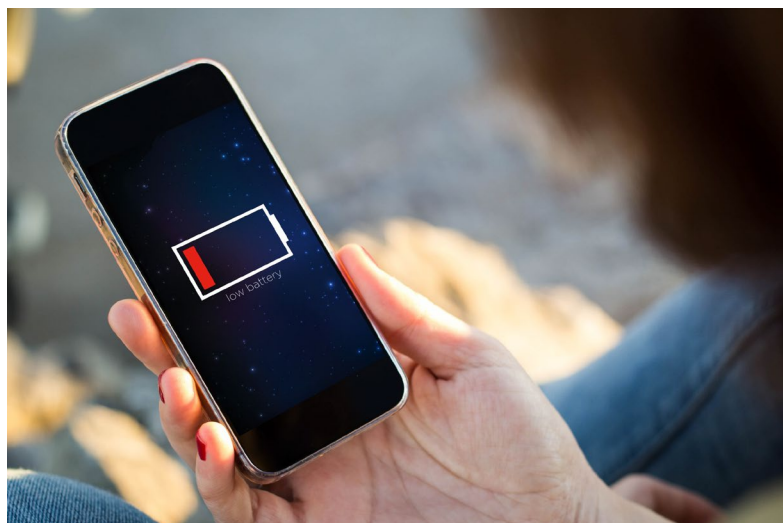


”Jag har haft mer
besvär med mig själv
än någon annan jag
känner.”



Relationen till
mig själv

Du hade inte låtit din mobil ladda ur...



Så varför låter du kroppen?



Vanor – hur nöjd är du?

- Hur du tar ansvar för din återhämtning?
- Motion?
- Hur du använder din telefon?
- Sömn?
- Mat?
- Raster?
- Hur du hanterar stress?
- Hur du tänker kring din egen prestation?

A video still showing two women sitting in front of a word board. The woman on the left is younger, with long dark hair, wearing a purple zip-up hoodie and holding a small booklet with 'eNow' on it. The woman on the right is older, with short curly brown hair, wearing a light blue denim jacket over a black top. The word board in the background has several rows of letters: 'E O P Z D', 'P O T E C', 'D P C T', 'E O', and 'F T D'. There are black redaction bars at the top and between the first and second rows of the board. A light blue rounded rectangle is overlaid at the bottom, containing the text 'Vi satte upp ett experiment med dold kamera.' in white. The word 'GAME #1' is partially visible in yellow text on the left side of the blue box.

Vi satte upp ett experiment med dold kamera.

”Quiet quitting”

A close-up photograph of two hands shaking in a firm grip over a desk. The hand on the left is wearing a blue and white checkered shirt, while the hand on the right is wearing a light-colored, possibly white, shirt. In the background, a laptop is open on the desk, and a red alarm clock is visible. The scene is lit with warm, golden light, suggesting a sunrise or sunset. The text "Bidra till gott samarbete inom enheten och mellan enheter" is overlaid in white serif font at the bottom of the image.

Bidra till gott samarbete inom
enheten och mellan enheter

Vad ovänlighet kan leda till



50 %

av kollegorna minskar medvetet
sin arbetsinsats om man upplever
sig ovänligt bemött.

Lätt att samarbeta med

- ”Vi”
- Jag kan ha fel!
- Ansvarstagande



Psykologisk trygghet

- Det är ok att göra misstag
- Man känner att ens kompetens används och uppskattas
- Det känns tryggt att uttrycka avvikande åsikter, oro och osäkerhet
- Man tar upp problem i gruppen för att få hjälp att lösa dessa
- Man vågar ta risker – provar gärna nytt
- Jämn taltid
- Man vill varandra väl, hög tillit





Kan känslor reglera sig

SJÄLVKONTROLL

”Mellan stimulus och respons finns det en lucka.
I denna lucka har vi frihet och kraft att välja vår respons.
I vår respons ligger vår utveckling och lycka.”

Viktor Frankl



TUFVESSON
MANAGEMENT

T = ta ett djupt andetag



S = stanna upp

O = observera din
känsla och tanke

P = planera ditt agerande

Känslospana!

*"Emotions that seem to happen
to you are made by you!"*

Lisa Fledman Barrett





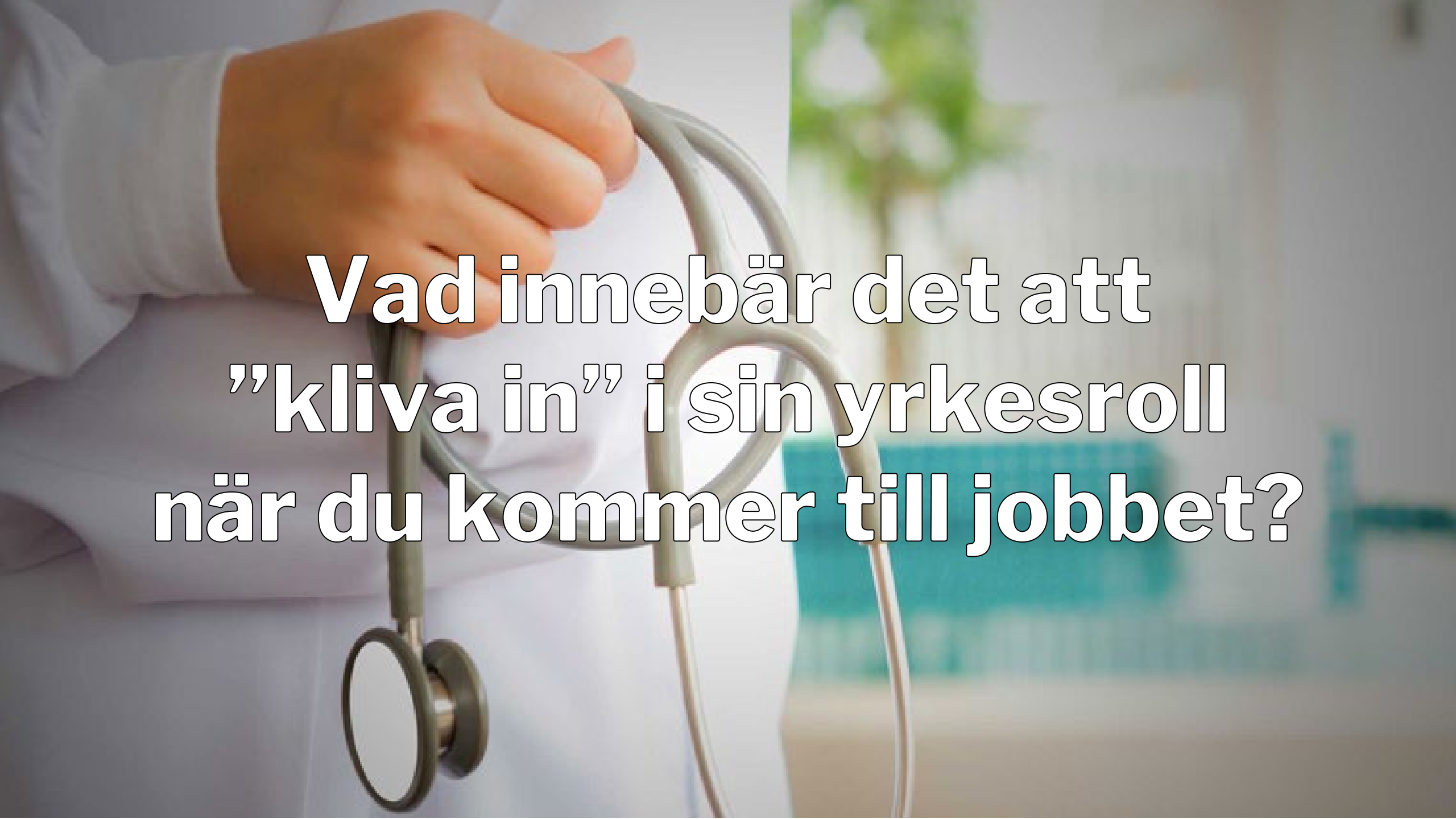
Utveckla sig själv, andra
och verksamheten

Vem har ansvaret att det blir ett bra utvecklingssamtal?

- A Det är främst chefens ansvar.
- B Det är främst mitt ansvar som medarbetare.
- C Chefen och medarbetaren har lika stort ansvar.
- D Annat, nämligen ...



Ta ansvar för sin egen
motivation och engagemang



**Vad innebär det att
"kliva in" i sin yrkesroll
när du kommer till jobbet?**

JAG LÄMNA

- Skitsnack om kollegor
- Egna värderingar
- Olämplig jargong
- Gnäll
- Sociala medier och spel

JAG TAR MED

- Kundfokus
- Arbetsglädje
- Ett flexibelt förhållningssätt
- Yrkesrollen och ansvar för mitt uppdrag
- Respekt och lyhördhet
- Ljudlös mobil



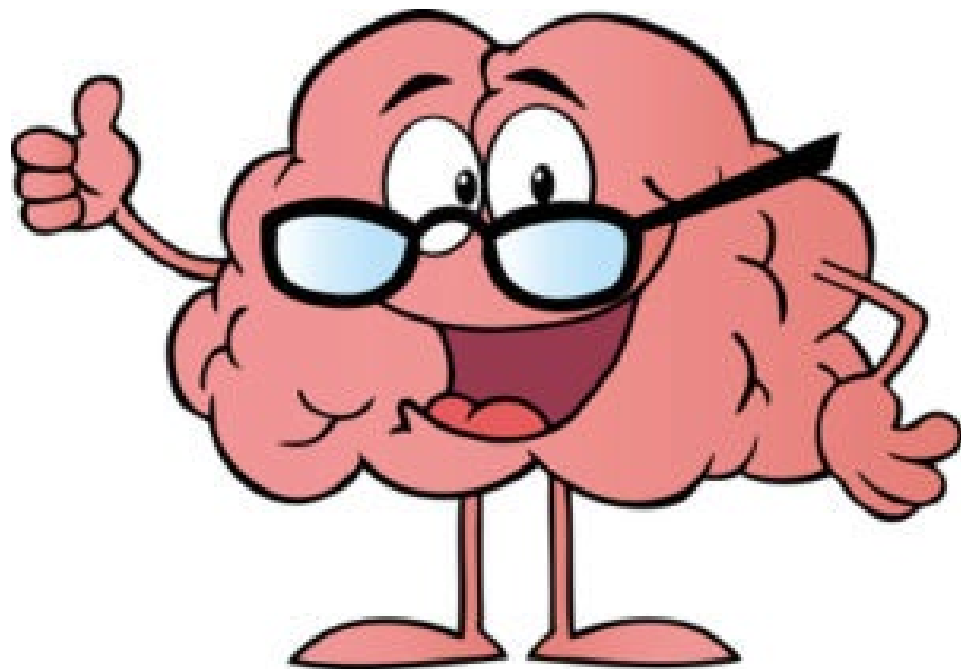
natgeotv.com

Vad skulle du gjort?

- A Behåller det för dig själv och biter ihop
- B Pratar med chefen om dessa problem och ber att chefen pratar med Lisa
- C Pratar med Lisa om problemen
- D Annat, nämligen ...

Om du var Lisa?

- A Jag är glad om jag slipper höra kritik utan tycker den som har synpunkter kan behålla det för sig själv.
- B Jag vill att chefen framför eventuell kritik som mina kollegor har på hur jag beter mig.
- C Jag vill få höra eventuell kritik direkt av den som har kritik på mitt beteende.
- D Annat, nämligen ...



Solskenshjärnan



Grådaskhjärnan



**Please take
responsibility for the
energy you bring into
this space.**

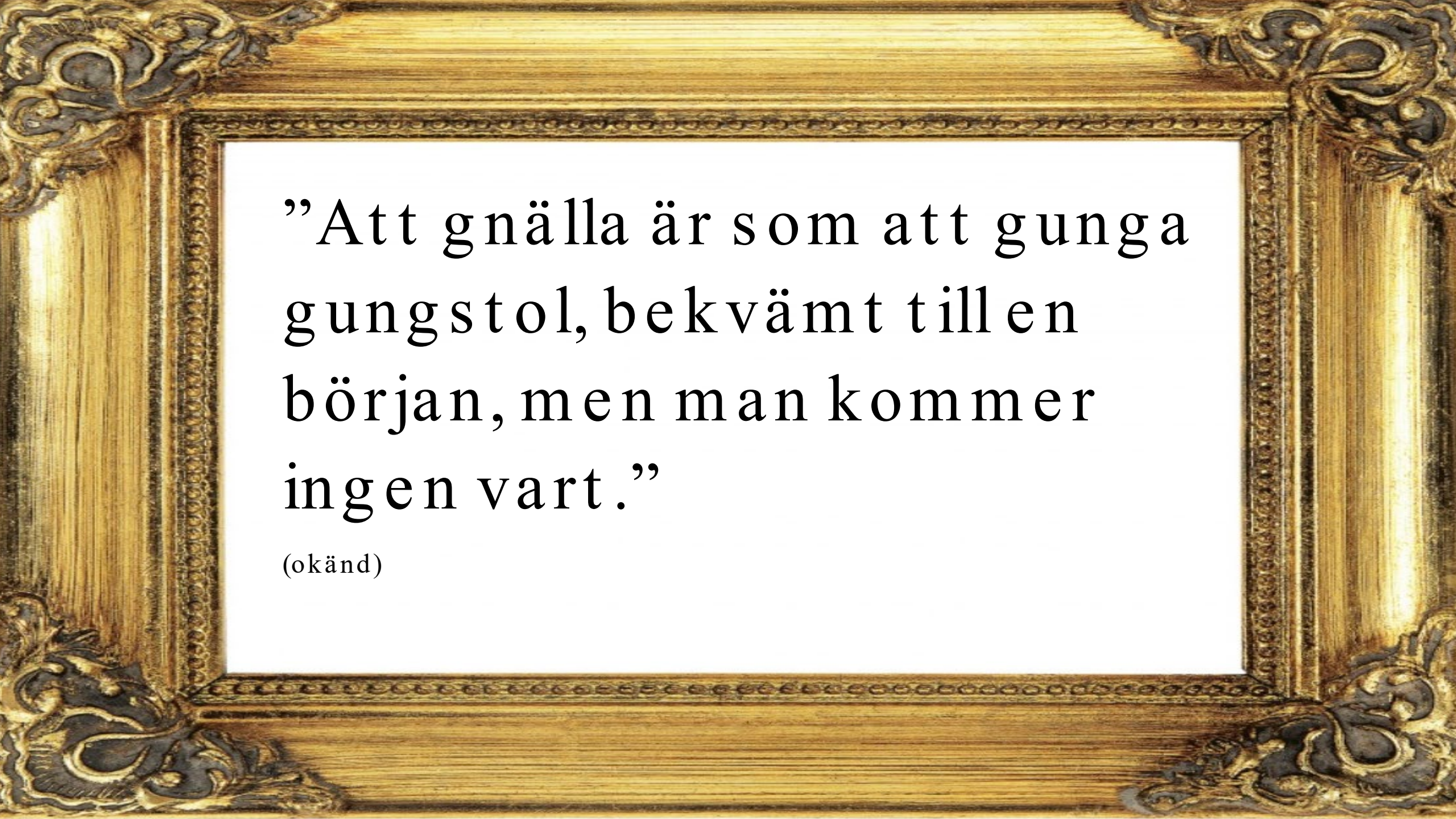
**Your words matter. Your behaviors
matter. Our patients and our teams
matter.**

**Take a slow, deep breath and make sure
your energy is in check before entering.**

Thank you.

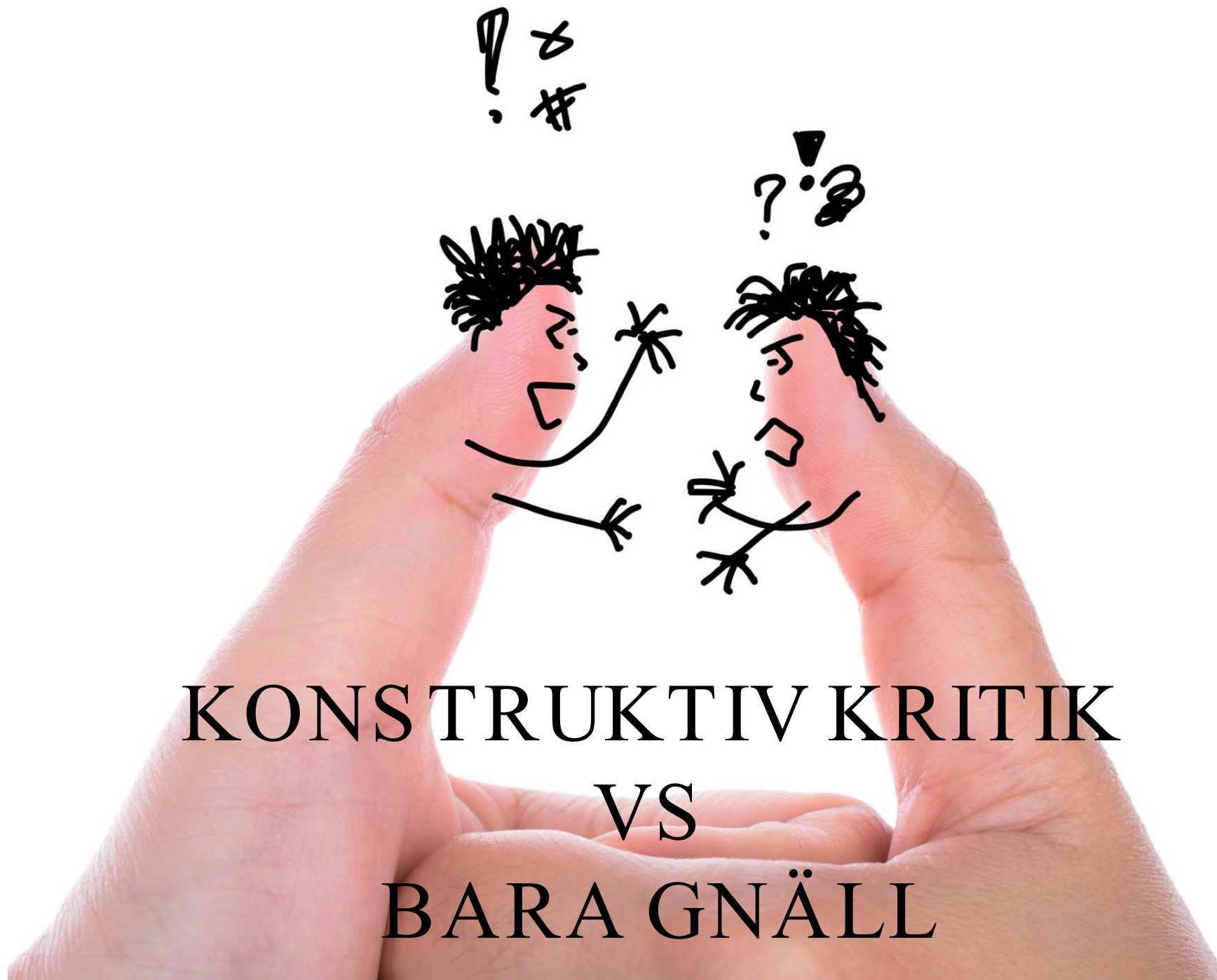


Indiana University Health

An ornate, golden frame with intricate carvings and a textured, metallic appearance surrounds the text. The frame has a wide border with decorative corner pieces and a repeating pattern along the inner edge.

”Att gnälla är som att gunga
gungstol, bekvämt till en
början, men man kommer
ingen vart.”

(okänd)



KONSTRUKTIV KRITIK
VS
BARA GNÄLL



HUR HANTERAR JAG MIN FRUSTRATION?

Påverka	Acceptera
Lämna	Förbli frustrerad



Min fråga till er idag

VOODOO DOLL





RELATION TILL MIN CHEF

Lojal mot fattade beslut

Stötta chefen

Tydlig

Försöka förstå



Relationen till dem du är till för

- Hur vill du uppfattas av dem ni är till för?



□ R □ E T S □ □ Ä D J E
 K □ O P P
 K □ N □ □ A P
 □ □ T I □ A □ I O N
□ E □ D □ □ C K
 S A □ A □ B E T □

