



# De seks guldkorn

## FORMÅL

Et godt job handler om "de seks guldkorn", som er centrale at arbejde med, når I tager fat i opgaven med at forbedre det psykiske arbejdsmiljø.

"De seks guldkorn" har nemlig afgørende indflydelse på, hvor meget en medarbejder eller en gruppe af medarbejdere oplever deres arbejdsdag som ressourcegivende eller belastende og dermed stressende.

Marker på skalaen, hvordan du oplever din arbejdssituation. Drøft i fællesskab resultatet, og om noget bør ændres.

DE SEKS GULDKORN	NEGATIVE ←	KONSEKVENSER	→ POSITIVE
<b>Indflydelse</b> Arbejdsforhold, planlægning og arbejdstidens placering.	Hjælpeløshed og magtesløshed	↔	Handlekompetence og ansvarlighed
<b>Mening i arbejdet</b> Du skal kunne se, hvordan du bidrager til det samlede produkt og ydelser, eller det overordnede formål.	Fremmedgørelse og normløshed	↔	Følelse af mening og sammenhæng
<b>Forudsigelighed</b> Det kan fx være information til tiden, eller at du ved, hvad er sker i den nærmeste fremtid.	Uvished og usikkerhed	↔	Tryghed og sikkerhed
<b>Social støtte</b> Kan du fx regne med dine kolleger, og bakker ledelsen dig op, hvis du har brug for hjælp?	Ensomhed og isolation	↔	Social forankring og integration
<b>Belønning</b> Løn, frynsegoder, karriere, påskønnelse og anerkendelse er eksempler på belønning.	Frustration og værdiløshed	↔	Personlig værdighed og følelse af værdi
<b>Krav i arbejdet</b> Du skal have tid nok til dine opgaver, og du skal vide, hvornår arbejdet er udført godt nok. Krav kan være følelsesmæssige, sociale og kvantitative.	For høje krav: Stress For lave krav: Apati	↔	Personlig udvikling og vækst

Ovenstående giver dig eller jer et godt udgangspunkt til at arbejde med at forebygge stress.