

# Sammen om trivsel på kontoret



BFA KONTOR



DANSK  
ERHVERV

HK  
PRIVAT



HK  
HANDEL

Lederne

PROSA

# Guide til brug af dialogkortene

Brug dialogkortene til en snak om trivsel på arbejdspladsen. Hvert kort indeholder et udsagn, som I kan diskutere, gerne i grupper på 4-8 deltagere.

Brug kortene i teamet, på personalemøder eller som del af en udviklingsproces.





## Sådan gør I:

- Deltagerne skiftes til at trække et kort og læse udsagnet højt.
- Tag en runde: Hvad oplever I? Hvordan er det på jeres arbejdsplads?
- Diskuter, hvad I som enkeltpersoner og hele arbejdspladsen kan gøre, for at styrke trivslen.

## ANERKENDELSE

**Jeg føler mig anerkendt for den indsats,  
jeg gør på arbejdet.**



Hvad oplever du?



Hvad kan du og  
din arbejdsplads  
gøre bedre?

## ANERKENDELSE

**Vi kan blive bedre til at rose hinanden,  
når vi gør noget godt på arbejdet.**



Hvad oplever du?



Hvad kan du og  
din arbejdsplads  
gøre bedre?

## ANERKENDELSE

**Jeg mangler at få tydelig feedback og ris/ros fra min leder.**



Hvad oplever du?



Hvad kan du og din arbejdsplads gøre bedre?

## ANERKENDELSE

**Jeg har et klart billede af, hvad der forventes af mig i mit arbejde.**



Hvad oplever du?



Hvad kan du og din arbejdsplads gøre bedre?

## STØTTE

**Jeg savner støtte og opbakning  
fra min leder og mine kolleger.**



Hvad oplever du?



Hvad kan du og  
din arbejdsplads  
gøre bedre?



## STØTTE

**Jeg får god faglig sparring og hjælp,  
når jeg er i tvivl om mine arbejdsopgaver.**



Hvad oplever du?



Hvad kan du og  
din arbejdsplads  
gøre bedre?

## STØTTE

**Vi har et godt samarbejde og gode sociale arrangementer i afdelingen.**



Hvad oplever du?



Hvad kan du og din arbejdsplads gøre bedre?

## STØTTE

**Jeg støtter op og hjælper,  
når jeg ser et behov for det.**



Hvad oplever du?



Hvad kan du og  
din arbejdsplads  
gøre bedre?

## MENING I ARBEJDET

**Jeg oplever, at mit arbejde  
giver mening.**



Hvad oplever du?



Hvad kan du og  
din arbejdsplads  
gøre bedre?

## MENING I ARBEJDET

**Jeg har svært ved at se,  
at mit arbejde gør en forskel.**



Hvad oplever du?



Hvad kan du og  
din arbejdsplads  
gøre bedre?

## MENING I ARBEJDET

**Jeg bidrager til, at virksomheden udvikler sig og har succes.**



Hvad oplever du?



Hvad kan du og din arbejdsplads gøre bedre?

## FORUDSIGELIGHED

**Jeg ved, hvad der forventes af mig,  
når jeg møder på arbejdet.**



Hvad oplever du?



Hvad kan du og  
din arbejdsplads  
gøre bedre?

## FORUDSIGELIGHED

**Jeg mangler viden og informationer,  
som jeg behøver, for at udføre mine opgaver.**



Hvad oplever du?



Hvad kan du og  
din arbejdsplads  
gøre bedre?



## KRAV I ARBEJDET

**Mit arbejde er tilpas udfordrende:  
Hverken for svært eller for let.**



Hvad oplever du?



Hvad kan du og  
din arbejdsplads  
gøre bedre?

## KRAV I ARBEJDET

**Vi er generelt gode til at håndtere travlhed på jobbet.**



Hvad oplever du?



Hvad kan du og din arbejdsplads gøre bedre?

## KRAV I ARBEJDET

**Jeg oplever nogle gange  
urimelige krav og deadlines.**



Hvad oplever du?



Hvad kan du og  
din arbejdsplads  
gøre bedre?

## KRAV I ARBEJDET

**Jeg har generelt  
for mange opgaver.**



Hvad oplever du?



Hvad kan du og  
din arbejdsplads  
gøre bedre?

## KRAV I ARBEJDET

**Jeg synes, kravene til mig  
er meget passende.**



Hvad oplever du?



Hvad kan du og  
din arbejdsplads  
gøre bedre?

## INDFLYDELSE

**Jeg har for lidt indflydelse på,  
hvordan mit arbejde skal udføres.**



Hvad oplever du?



Hvad kan du og  
din arbejdsplads  
gøre bedre?

## INDFLYDELSE

**Jeg har god mulighed for at  
tilrettelægge mine opgaver selv.**



Hvad oplever du?



Hvad kan du og  
din arbejdsplads  
gøre bedre?

## INDFLYDELSE

**Jeg kan planlægge mit arbejde,  
så det passer med mit privatliv.**



Hvad oplever du?



Hvad kan du og  
din arbejdsplads  
gøre bedre?



## RETFÆRDIGHED

**Jeg bliver behandlet ordentligt  
og retfærdigt på arbejdet.**



Hvad oplever du?



Hvad kan du og  
din arbejdsplads  
gøre bedre?

## RETFÆRDIGHED

**Jeg mener, at arbejdsbyrden på jobbet er skævt fordelt.**



Hvad oplever du?



Hvad kan du og din arbejdsplads gøre bedre?

## RETFÆRDIGHED

**Jeg synes, at ledelsen nogle gange forskelsbehandler.**



Hvad oplever du?



Hvad kan du og din arbejdsplads gøre bedre?

## RETFÆRDIGHED

**Opgaverne bliver altid  
fordelt på en god måde.**



Hvad oplever du?



Hvad kan du og  
din arbejdsplads  
gøre bedre?

## RETFÆRDIGHED

**Jeg forstår ikke altid, hvorfor nogen får ros og andre får kritik.**



Hvad oplever du?



Hvad kan du og din arbejdsplads gøre bedre?

## TILLID

**Jeg oplever, at ledelsen  
viser mig stor tillid.**



Hvad oplever du?



Hvad kan du og  
din arbejdsplads  
gøre bedre?

## TILLID

**Vi har generelt ikke stor tillid til ledelsen.**



Hvad oplever du?



Hvad kan du og din arbejdsplads gøre bedre?

## TILLID

**Som kolleger har vi  
stor tillid til hinanden.**



Hvad oplever du?



Hvad kan du og  
din arbejdsplads  
gøre bedre?



## TILLID

**Jeg er god til selv at vise  
tillid til mine kolleger.**



Hvad oplever du?



Hvad kan du og  
din arbejdsplads  
gøre bedre?

## SAMARBEJDSSEVNE

**Jeg mener, vi arbejder  
godt sammen.**



Hvad oplever du?



Hvad kan du og  
din arbejdsplads  
gøre bedre?

## SAMARBEJDSVNE

**Jeg synes, vi bruger for meget tid  
på at finde fejl.**



Hvad oplever du?



Hvad kan du og  
din arbejdsplads  
gøre bedre?

## SAMARBEJDSSEVNE

**Vi er ikke så gode til at løse konflikter med hinanden.**



Hvad oplever du?



Hvad kan du og din arbejdsplads gøre bedre?

## SAMARBEJDSSEVNE

**Vi er gode til at bakke hinanden op  
i dagligdagen.**



Hvad oplever du?



Hvad kan du og  
din arbejdsplads  
gøre bedre?

Tag trivselstesten på  
**SAMMENOMTRIVSEL.NU**

**BFA** KONTOR



DANSK  
ERHVERV

**HK**  
PRIVAT



**HK**  
HANDEL

Lederne

**PROSA**