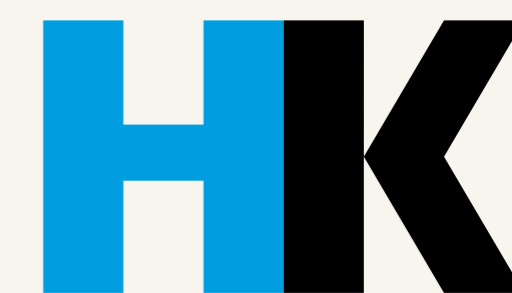


# SAMMEN OM DE SEKS GULDKORN

- / INDFLYDELSE
- / MENING I ARBEJDET
- / FORUDSIGELIGHED
- / SOCIAL STØTTE
- / BELØNNING
- / KRAV I ARBEJDET



SAMMEN  
ER DU  
STÆRKERE



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

## / INDFLYDELSE

Indflydelse på dine egne arbejdsforhold, planlægning og udførelse af arbejdet, arbejdspladsens indretning, hvem du arbejder sammen med og arbejdstidens placering.

## / MENING I ARBEJDET

Du skal kunne se, hvordan du bidrager til det samlede produkt og ydelser, eller det overordnede formål, og om det bidrager til noget værdifuldt for kunderne eller samfundet.

## / FORUDSIGELIGHED

Forudsigelighed mindsker utryghed og uvished. Det kan være information til tiden, eller at du ved, hvad der sker i den nærmeste fremtid.

## / SOCIAL STØTTE

Social støtte kan komme fra både kolleger og ledere og kan være både praktisk og psykologisk. Kan du fx regne med dine kolleger, og bakker ledelsen dig op, hvis du har brug for hjælp?

## / BELØNNING

Løn, frynsegoder, karriere, påskønnelse og anerkendelse er eksempler på belønning. Det er vigtigt, at belønning står i forhold til indsatsen. Ellers vil det opfattes som uretfærdigt.

## / KRAV I ARBEJDET

Krav skal være klare, og må hverken være for høje eller for lave. 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.

## POSITIVE KONSEKVENSER

- / Handlekompetence og ansvarlighed
- / Følelse af mening og sammenhæng
- / Tryghed og sikkerhed
- / Social forankring og integration
- / Personlig værdighed og følelse af værdi
- / Personlig udvikling og vækst

## NEGATIVE KONSEKVENSER

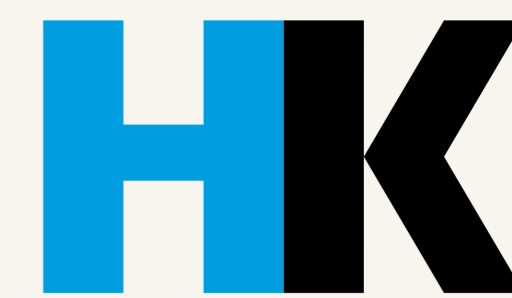
- / Hjælpeløshed og magtesløshed
- / Fremmedgørelse og normløshed
- / Uvished og usikkerhed
- / Ensomhed og isolation
- / Frustration og værdiløshed
- / For høje krav: Stress  
For lave krav: Apati

Kilde: Det Nationale Forskningscenter for Arbejdsmiljø (NFA)

**ET GODT JOB  
PÅ EN GOD ARBEJDSPLADS  
= GODT PSYKISK ARBEJDSMILJØ**

# SAMMEN OM SOCIAL KAPITAL

- / TILLID
- / RETFÆRDIGHED
- / SAMARBEJDSEVNE



SAMMEN  
ER DU  
STÆRKERE

På en god arbejdsplads er der høj social kapital. Social kapital bygger på tillid, retfærdighed og samarbejdsevne, som har betydning for, hvor godt kerneopgaven løses i fællesskab.

## / TILLID

Ledelse og kolleger er troværdige. Der er gensidig tillid til, at andre udfører deres arbejde ordentligt, og man kan stole på hinanden.

## / RETFÆRDIGHED

Følelsen af at blive retfærdigt behandlet. Bliver løn, forfremmelser, fyringer, anerkendelse, frynsegoder mv. retfærdigt fordelt? Følges anerkendte procedure? Retfærdighed er vigtig for viljen til at samarbejde med både kolleger og ledelse.

## / SAMARBEJDSEVNE

Et godt samarbejde baseres på gensidig tillid og respekt. God samarbejdsevne viser sig ved, at fælles anerkendte resultater opnås, samtidig med at forskelle i interesser og behov respekteres.



## HØJ SOCIAL KAPITAL

- / Høj trivsel
- / Tilfredshed med arbejdet
- / Godt kollegaskab
- / Lavere stressniveau
- / Engagerede medarbejdere
- / Højere grad af involvering i arbejdspladsen
- / Lavere fravær og personaleomsætning
- / Bedre relationer til kunder og klienter
- / Højere produktivitet og kvalitet

## LAV SOCIAL KAPITAL

- / Lav trivsel
- / Flere konflikter
- / Større risiko for mobning
- / Højere stressniveau
- / Mindre engagement i arbejdet
- / Mindre grad af involvering i arbejdspladsen
- / Højere fravær og personaleomsætning
- / Dårligere relationer til kunder og klienter
- / Lavere produktivitet og kvalitet

Kilde: Det Nationale Forskningscenter for Arbejdsmiljø (NFA)

**EN GOD ARBEJDSPLADS  
OG ET GODT JOB  
= GODT PSYKISK ARBEJDSMILJØ**