

Självreflektion

Tidsåtgång: Ca. 15 min

Reflektionen genomförs enskilt och resultatet är bara ditt. Om du vill kan du ta med dig tankarna till ett samtal med din chef eller skyddsombud.

Hur bidrar du?

Hur bidrar jag till att stärka det systematiska arbetsmiljöarbetet på min arbetsplats? Ta ställning till de olika påståenden genom att kryssa i gult, rött eller grönt. Om inget svarsalternativ passar kan du lämna fältet tomt.

Undersök

1 / 14 Jag deltar aktivt på arbetsplatsträffar.

Gör jag sällan Gör jag ibland Gör jag ofta

2 / 14 Jag berättar om min arbetsmiljö i samtal med min chef.

Gör jag sällan Gör jag ibland Gör jag ofta

3 / 14 Jag väljer att svara på undersökningar/enkäter om min arbetssituation.

Gör jag sällan Gör jag ibland Gör jag ofta

4 / 14 Jag rapporterar tillbud eller olyckor i verksamheten när/om de sker.

Gör jag sällan Gör jag ibland Gör jag ofta

5 / 14 Jag är uppmärksam på tidiga signaler på ohälsa hos mig själv och andra och lyfter det till chef eller i arbetsgruppen.

Gör jag sällan Gör jag ibland Gör jag ofta

Fler frågor finns till dig på nästa sida

Riskbedöma i vardagen

6 / 14 Jag tänker på både min och andras arbetsmiljö när jag jobbar.

Gör jag sällan Gör jag ibland Gör jag ofta

7 / 14 Jag berättar för mina kollegor om risker jag ser i vardagen.

Gör jag sällan Gör jag ibland Gör jag ofta

8 / 14 Jag berättar för min chef om arbetsmiljöproblem som jag själv inte kan hantera.

Gör jag sällan Gör jag ibland Gör jag ofta

9 / 14 Om jag kan åtgärda en risk så gör jag det så snabbt som möjligt.

Gör jag sällan Gör jag ibland Gör jag ofta

10 / 14 Jag deltar i förbättringsarbete på arbetsplatsen.

Gör jag sällan Gör jag ibland Gör jag ofta

11 / 14 Jag uppmuntrar andra att jobba tryggt och säkert.

Gör jag sällan Gör jag ibland Gör jag ofta

Uppföljning och lärande

12 / 14 När vi utvärderar våra arbetssätt bidrar jag med mina erfarenheter.

Gör jag sällan Gör jag ibland Gör jag ofta

13 / 14 Jag ger förslag på ämnen som jag eller arbetsgruppen behöver lära oss mer om.

Gör jag sällan Gör jag ibland Gör jag ofta

Fler frågor finns till dig på nästa sida

14 / 14 Jag tar mig tid att reflektera över min arbetsituation.



Gör jag sällan



Gör jag ibland



Gör jag ofta

Min plan framåt

Utgå från dina svar och fundera över vad du konkret vill göra. Använd gärna fältet för anteckningar.

1 / 3 Det här vill jag göra mer av i vardagen.

2 / 3 Det här kan jag göra redan i morgon.

3 / 3 Det här behöver jag ta upp med min chef eller skyddsombud.

Anteckningar



Bra jobbat!