

Tips & trix om digital arbetsmiljö

Social tillhörighet & psykiskt välbefinnande



Bjud in dina kollegor på digitalt fikasnack

FIKA är enligt Wikipedia en svensk samhällsinstitution som innebär mellanmänniskt umgänge i kombination med intagande av exempelvis kaffe och kaka. Fika förekommer vanligen inom svenskt arbetsliv, i form av fikapauser eller kaffepauser – en fika tillsammans med kollegor.

Även om vi nu inte kan samlas i soffan på arbetsplatsen för en stunds samvaro så kan det mellanmänniska umgänget ändå ske fast i digitalform.

Tips! Ha ett stående digitalt fika-möte i ditt team varje morgon kl. 9. De som kan & vill deltar. 😊

Digital after work

En digital aw kan få oss att skratta tillsammans, få inspiration & ha kul vilket är en stor källa till psykiskt välbefinnande



Lunchsällskap

Saknar du lunchsnacket? Bjud in en kollega till ett digitalt lunchsnack & ät lunch tillsammans. Eller boka in en lunchdate med skogen & ta en lunchpromenad & en stunds reflektionstid.



Hur gör du för att vara en bra kollega på distans?

- Strösslår med emojis
- Uppmuntrar till pauser
- Ringer och kollar läget
- Inget särskilt



Fysiskt välmående

Checka in

Börja dagen med en promenad - checka in



Säkra ergonomin med hjälp av denna 4 min långa film!

https://www.youtube.com/watch?v=EwBkv1KkO9Y&feature=emb_title

Tips under dagen:

- Sitt inte still mer än 30 min.
- Variera dina arbetsställningar
- Uppmuntra till rörelse under pågående möten med kollegor.
- Lämna 10-15 minuters paus mellan mötesbokningarna.



Bara några minuter

Bara några minuter gör stor skillnad! Ta del av Friskis och svettis korta Timeoutprogram

<https://www.friskisvet-tis.se/Traning/Onlinetraning/Time-out>

Check Out



Inför en rörelseaktivitet som avslut på arbetsdagen! Blir det inte en promenad så gör dessa övningar

Produktivitet

Sätt tydliga & realistiska mål

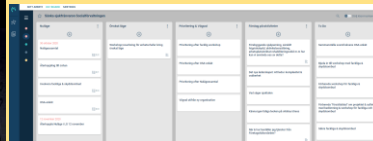
Mål har en positiv inverkan på våra prestationer & påverkar vår motivation. Det finns olika typer av mål såsom resultatmål, prestationsmål, kunskaps- eller lärandemål och processmål.

Boktips: En liten bok om mål
Stefan Söderfjäll & Christopher Svensson



DO-board

Skapa struktur & planera dina pågående aktiviteter med hjälp av DO-board i Stratsys



Gränsdragning mellan arbete & privatliv

Att arbeta hemifrån gör att arbete och privatliv kan frikopplas i tid och rum. Det finns både för och nackdelar med detta. Fundera över vilken strategi du vill utveckla för att hantera detta. Vilken strategi vi använder beror dels på hur vi själva vill ha det och dels på krav och förväntningar på att vi ska vara tillgängliga för både arbete och privatliv. Att utveckla en strategi kan hjälpa dig att jobba hållbart.

[Läs mer här](#)



Saknar du korridorsnacket?

Håll kontakten med dina kollegor & lär av varandra genom att "bolla" snabba frågor genom att använda tex.. [Slack](#) (Slack är en digital social kommunikationsplattform där du kan skapa "kanaler" med ditt team & sortera på olika ämnen etc.)