

Skapa en attraktiv arbetsplats med friska medarbetare

Dålig, nja-a eller wow? Var du inte riktigt nöjd med resultatet i vårt test eller känner du att du kunde klappa dig på axeln men kanske ändå är redo att växla upp ytterligare? Vi ger dig 7 tips för att ta steget mot en friskare arbetsplats!

01

Gräv där du står – vad tycker medarbetarna egentligen?

Gissa dig inte fram och jämför dig inte med andra – fråga dina medarbetare istället! En hälsoundersökning gör det enkelt att svart på vitt identifiera de områden där medarbetarna kan behöva stöd och resurser för att förbättra sin hälsa – psykiskt och fysiskt, men också arbetsplatsens förbättringsområden.

Det är det enklaste sättet att effektivisera arbetet från start och lägga resurserna där de gör störst skillnad.

02

Ta fram en tydlig och strategisk hälsoplan

Ta fram en plan – med tydlig mål, strategier och tidslinjer.

Det gör det enklare att både fokusera och budgetera för arbetet men också att utvärdera dess effektivitet. Då kan ni alltid skruva på saker längs vägen.

03

Skapa en hälsofrämjande arbetsmiljö

Skapa en miljö som främjar hälsosamma vanor hos medarbetarna.

Det kan handla om allt från att erbjuda färsk frukt och se till att det finns tillräckligt med vattenstationer till att ta fram förmåner för cyklister, uppmuntra gemensamma aktiviteter och en positiv företagskultur samt skapa återhämtningsrum som man trivs i och kan återhämta sig i, på riktigt.

Energi tillbaka på bara 15 minuter – på arbetsplatsen! 💡

Visste du att vår återhämtningsfåtölj, Promas Recovery Edition, ger dig energi på bara 15 minuter? Återhämtningsfåtöljen kombinerar välgörande massage och mental träning och ger användaren en aktiv vila. Ett perfekt hjälpmedel att ha på sin arbetsplats och i sitt återhämtningsrum.

04

Hitta engagemanget hos medarbetarna

Genom undersökningar, hälsoplaner och en hälsofrämjande arbetsmiljö skapar ni rätt förutsättningar – och med hjälp av ett dedikerat och engagerat team kan utveckla och förbättra. Det blir alltid roligare och bättre när idéerna kommer inifrån och inte uppifrån. Sätt ihop ett team som driver arbetet framåt, men kom ihåg – tvinga inte någon, fråga!

05

Aktiviteter och stöd – för alla

Fysiska aktiviteter är viktiga, men det är lika viktigt att komma ihåg den psykiska – och att gruppträningar och stegtävlingar inte är för alla. Tänk utanför boxen och hitta aktiviteter som skiljer sig åt! Varför inte en odlingskola eller målarkurser? Se också till att medarbetarna har tillgång till rätt resurser och stöd – som psykolog och stödgrupper.

06

Uppmuntra till balans och visa vägen uppifrån

Främja en kultur som värdesätter balans mellan arbetsliv och privatliv och ta fram tydliga riktlinjer! När förväntas man vara tillgänglig? Finns det möjlighet till distansarbete och flexibla arbetstider? Kan man ta en paus mitt på dagen? Ju tydligare, desto bättre – och glöm inte att ha en ledningsgrupp och chefer som leder med ett gott exempel. Det avspeglar sig.

07

Utbilda, informera och ta hjälp av experterna

Erbjud utbildningar, inspiration och information kring olika aspekter av hälsa – allt från kost, stresshantering, sömn och motion. Förstår man vikten av att ta hand om sin hälsa är man mer benägen att prioritera den.

Visste du att kompetens är en viktig del av Promasmetoden? 💡

Vi vet att kunskap är en viktig nyckel för en lyckad hälsosatsning på jobbet, därför är kompetens en viktig del av vår metod. Vi erbjuder digitala inspirationsföreläsningar, utbildningar i mental träning, hälsoinspiratörsutbildningar och webinar.



Om Promas

Förra året firade vi 20 år och positionerar oss idag som den främsta aktören inom återhämtningstjänster, med närvaro i hela Sverige och ett forskningsråd i ryggen. Genom åren har vi hjälpt över 10 000 arbetsplatser att minska stressrelaterade sjukskrivningar och säkerställa medarbetarnas välmående, inom såväl privat som offentlig sektor. Med rekordhøgt antal sjukskrivningar och ökade krav på arbetsgivare är det en utmaning som nu, kanske mer än någonsin, är viktig att ta sig an. Och du, vi hjälper dig gärna!



Promas

010-557 22 80 info@promas.se promas.se