

PSYKOLOGISK SUNDHED PÅ ARBEJDET

	OMRÅDE	SPØRGSMÅL
K	Krop	Hvilken fysisk aktivitet er der i løbet af en typisk arbejdsdag? Dit fysiske velbefindende og funktionsniveau er selvfølgelig en del af et sundt arbejdsliv. Det kan f.eks. dreje sig om kost, motion og hvile, osv.
R	Relationer og fællesskaber	Hvem omgås du i forbindelse med dit arbejde, og hvordan har I det med hinanden? Dine relationer er altafgørende for din trivsel. Vi smitter hinanden med ansigtsudtryk, latter, humør og adfærd mv. Derfor er det vigtigt, hvem du omgås på arbejdet, hvordan du har det med dine kollegaer, og hvilken retning dine relationer trækker dig i. Hvordan er dit job skræddersyet til dig? Vores omgivelser puffer os i forskellige retninger – også uden at vi nødvendigvis er bevidst om det. Det kan i høj grad fremme eller hæmme vores sundhedsadfærd.
A	Adfærd	Hvad gør du helt konkret for at være sund på jobbet? Hvis du vil trives bedre, skal du ofte gøre noget aktivt. Din adfærd påvirker dine tanker og følelser. Via din adfærd kan du også skabe relationer og ændre dine omgivelser. Du kan både tage imod sundhedsfremmende tilbud på din arbejdsplads, og du kan også selv tage initiativ til noget.
F	Følelser	Hvordan har du det med dit job? For at trives skal du have en overvægt af positive følelser i forhold til negative. Dvs. man kan sagtens opleve negative følelser i forbindelse med arbejdet, men de skal opvejes af positive følelser.
T	Tanker	Hvad tænker du om dit job? Din arbejdsplads? Din chef og kolleger? Det handler om indstillinger og overbevisninger, der fremmer din sundhed. Man kan f.eks. både have sundhedsfremmende og sundhedshæmmende overbevisninger.

Lavendt, 2025.