

GOD PSYKISK HELSE PÅ ARBEIDSPLASSEN

Seks tips for gode arbeidsdager



1. Hils

Å bli møtt med høflighet og respekt styrker selvfølelsen og følelsen av å høre til.



2. Ros

Gjennom arbeid får vi bekreftelse på at vi duger og betyr noe.



3. Prat sammen

Snakk sammen om stort og smått. God kommunikasjon bygger tillit.



4. Feire oppturene sammen

Å føle at man bidrar til noe meningsfylt, styrker den psykiske helsen. Å feire oppturene sammen kan skape tilhørighet til arbeidsplassen og et fellesskap rundt det å møte egne eller felles mål.



5. Se den du prater med

Gi bekreftelse, vis at andre betyr noe og se hverandre for å skape et fellesskap. Det gir trygghet og tilfredsstillelse å kunne føle at man er medlem av gruppen.



6. Tør å utfordre

Når du gjennomfører oppgaver og utfordringer som du kan mestre – og mottar ros for det – vil selvtilliten vokse.



VERDENS DAGEN
FOR PSYKISK HELSE

VERDENS DAGEN.NO