



**Husk det gode Arbejds miljø
– også på afstand**

Balance ApS

Britta Olsson

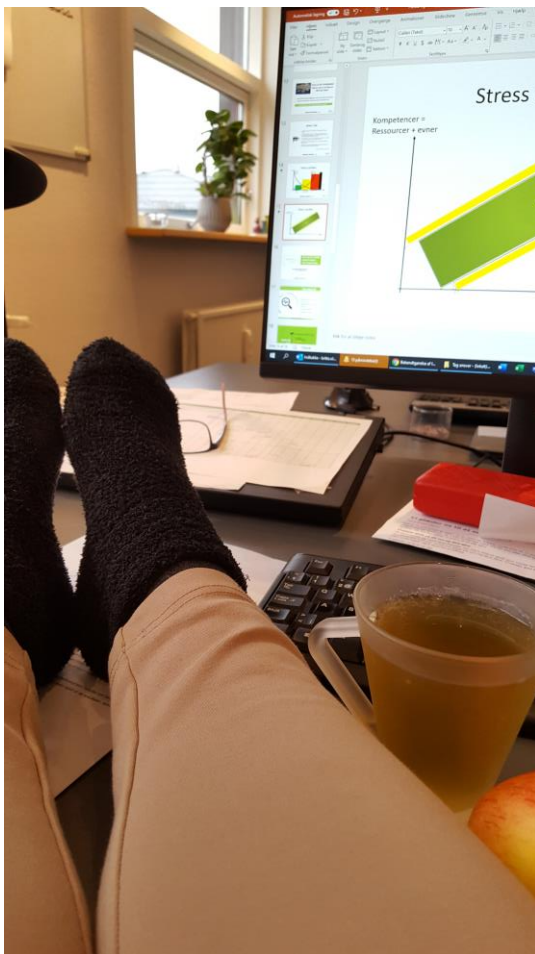
Som rådgiver, coach og formidler arbejder jeg fokuseret med det store potentiale, der ligger i en målrette optimering af det psykiske såvel som det fysiske arbejdsmiljø. Jeg hjælper med vækst og udvikling, med baggrund i arbejdsmiljøet som et af de stærkeste ledelsesværktøjer.

Jeg er registreret som en af Danmarks førende master stresscoaches gennem Forebyg Stress, er samtaleterapeut og forfatter til bogen 'Det handler om balance – fokus på stress og selvværd' og e-bogen 'Tilbage på arbejdet – efter stresssygemelding'

Jeg har arbejdet inden for mit fagområde og speciale som selvstændig i 11. år og mere end 20 år som ansat.



Arbejdsdagen lige nu



Mit arbejde er påvirket, ved at jeg ikke:

- kan komme ud på mine kundeopgaver
- mødes med mine kunder og samarbejdspartner
- afholde sessioner med mine klienter
- ikke har socialt nærvær på kontoret og sparring i min arbejdsdag

Den fysiske ramme



**1 dag/uge = fast hjemmearbejdsplads
Max. 2 time ved en bærbar**

- Stor skærm – vinkelret på vindue
- Løst tastatur og mus
- Mulighed for varieret arbejdsstilling – stol og bord
- God belysning/arbejdslys

Ergonomi



- Sørg for variation i arbejdet –
Den næste stilling er den bedste
- Hold pauser
- Hold dig i bevægelse

Hold kontakt



- Sørg for at der også er plads til hyggesnak.
- At de sociale relationer får plads
- Vær nysgerrig på dine kollegaer
- Del en kop kaffe på distancen
- Hold kontakt
- Vis tillid
- Del succeser

Stress i en krisetid



Overskuddet tappes når vi har:

- smerter
- ikke kan finde ro
- mangler vores ting/muligheder (mapper, opgaver og kollegaviden)
- når vante opgaver tager længere tid en vanligt
- når vi ikke får tanket op på det sociale og fysiske nærvær
- Når der ikke er afstemt forventninger
- Frygt



Stress er når virkeligheden ikke er, som vi vil have at den skal være!

- Vi kan enten lave om på virkeligheden, så den er som vi vil have den skal være.
- Vi kan lave om på, hvordan vi vil have det skal være, til hvordan det er.

Stress kommer når vi ikke agerer eller accepterer

Gratis værktøjer



- Smil og ha' en positiv tilgang
- Vær fysisk aktiv/bevæg dig
- Gi' hjernen en pause
- Få din nattesøvn
- Prioriter, du KAN ikke alt
- Vær proaktiv
- Syng/grin
- Spis sundt
- Vær taknemlig
- Giv komplimenter
- Træk vejret dybt
- Accepter vilkårene, vær proaktiv - Sig PYT

Verden er en anden



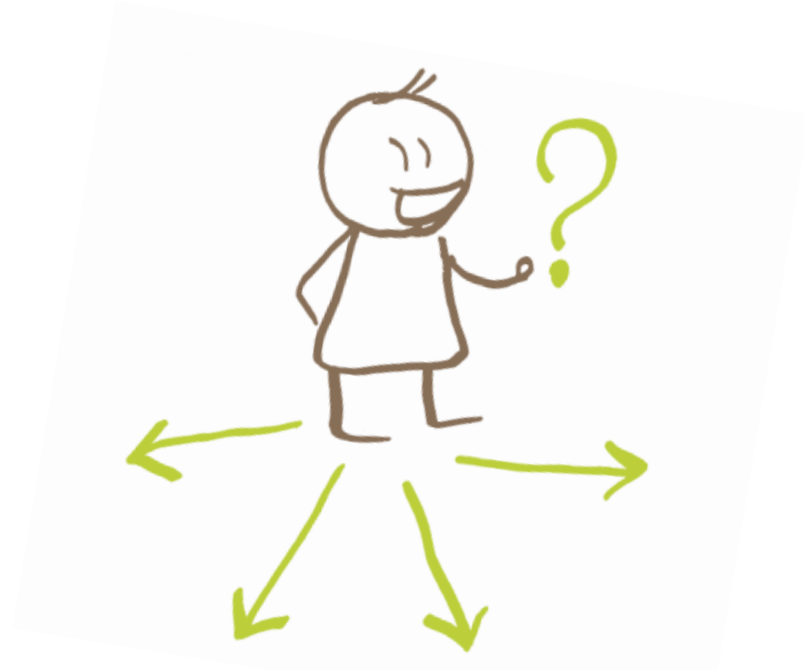
21 dage skal der til for at ændre vaner!

- Refleksionernes tid
- Hjemmearbejdspladserne
- Nogen vil skifte job og måske prøve helt andre ting af
- Nogen oplever hvad der er vigtigt og har betydning - værdier
- Medarbejder der stiller krav
- Virksomheder der ændre kutymmer og kultur

Til dig



Vil du have min nye [E-bog](#) som er lige på trapperne, så er den din!



Bekymringsession 30 min. 300 kr. (+moms)



www.balancedanmark.dk
britta.olsson@balancedanmark.dk
tlf.: 21621176

Gode links

<https://www.arbejdsmiljoweb.dk/trivsel/naar-du-skal-lede-dig-selv/arbejde-hjemme/hjemmearbejdspladsen>

<https://at.dk/regler/at-vejledninger/hjemmearbejde-d-2-9/>

<https://www.kropogkontor.dk/mobilt-arbejde/krav-til-hjemmearbejdspladsen>

<https://politiken.dk/indland/art7743336/Hver-femte-chef-vil-have-ansatte-til-at-udf%C3%B8re-mere-hjemmearbejde-efter-coronakrisen?shareToken=BZx6mAAANalg>

<https://at.dk/nyheder/2020/04/coronasmitte-kontor/>