

Forebyg stress på den fleksible arbejdsplads

– suppleringsark til værktøjet *Forstå og forebyg stress*



Ressourcer og belastninger på den fleksible arbejdsplads

Medarbejdere på den fleksible arbejdsplads kan opleve både belastninger og ressourcer. Det er emnet for dette suppleringsark.

Stress kan forstås som en ubalance mellem belastningerne i arbejdet og de ressourcer, der er til at møde dem.

Forebyggelse af stress handler om at sikre en god balance. På den fleksible arbejdsplads kan der komme andre ressourcer og belastninger til, end man normalt har fokus på, når man forebygger stress.

Eksempler på nye ressourcer og belastninger for den enkelte

Mulige ressourcer

- Øget individuel fleksibilitet
- Øget individuel produktivitet

Mulige belastninger

- Udvidelse af arbejdstiden
- Hjemmearbejde ved sygdom
- Øget ensomhed – og færre på den fysiske arbejdsplads, når man møder ind
- Medarbejdere, der oftest møder ind, kan få en ekstra opgave med at holde andre kolleger opdateret med nyheder af forskellig art.

Eksempler på nye ressourcer og belastninger for arbejdsfællesskabet

Mulige ressourcer

- Stærkere relationer til nærmeste team
- Øget fleksibilitet i muligheden for at fange hinanden i teamet

Mulige belastninger

- Svagere relationer til dem, man ikke har opgavefællesskab med
- Den enkeltes fleksibilitet kan give kompleksitet for de mange
- Svækkes arbejdsfællesskabet samlet set?

Inddrag medarbejderne i dialog om balancen

Det fleksible arbejdsliv byder ikke kun på belastninger, men også på muligheder og ressourcer.

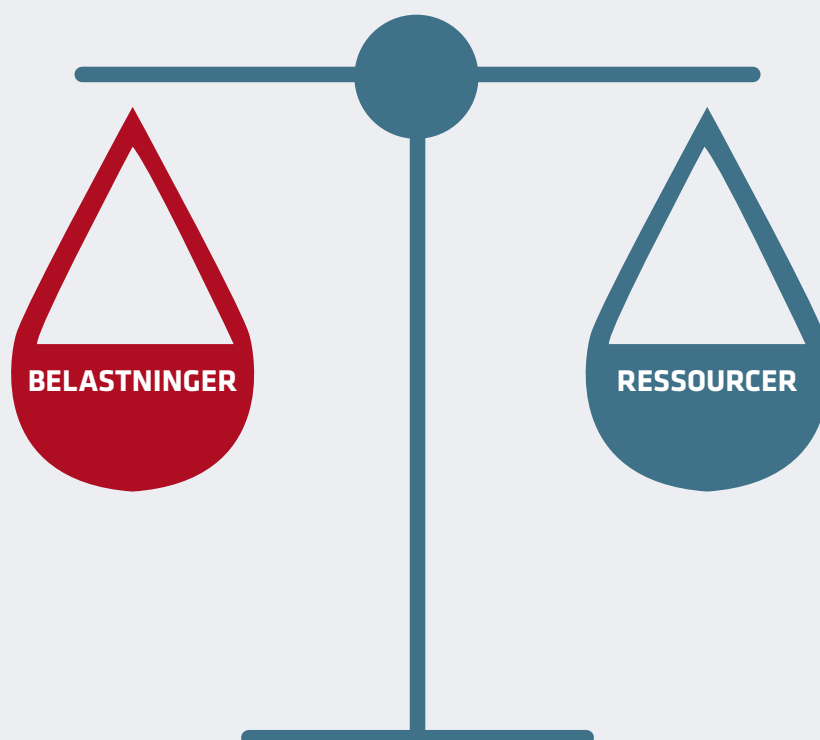
Inddrag hele medarbejdergruppen i en dialog om, hvordan balancen ser ud i jeres fleksible arbejde:

- Hvilke krav eller belastninger oplever I?
- Og hvilke ressourcer?
- Hvordan er balancen alt i alt?
- Og hvad kan I gøre for at sikre en god balance?

Lav aftaler om det.



Branche
Fællesskab
Arbejds miljø
Velfærd og Offentlig administration



Mere om emnet



[Forstå og forebyg stress](#)

BFA-værktøjet, som dette suppleringsark knytter sig til.



[10 gode råd til medarbejderen på den hybride arbejdsplads](#)

Fra BFA Finans.



[SPACE-projektet](#)

Tre-årigt forskningsprojekt om hjemmearbejde på kommunale og regionale kontorarbejdspladser. HK Kommunal og DTU.



[Hybride arbejdsformer og det psykosociale arbejdsmiljø](#)

Rapport udarbejdet af DTU for for Branchefællesskaberne for Arbejdsmiljø.