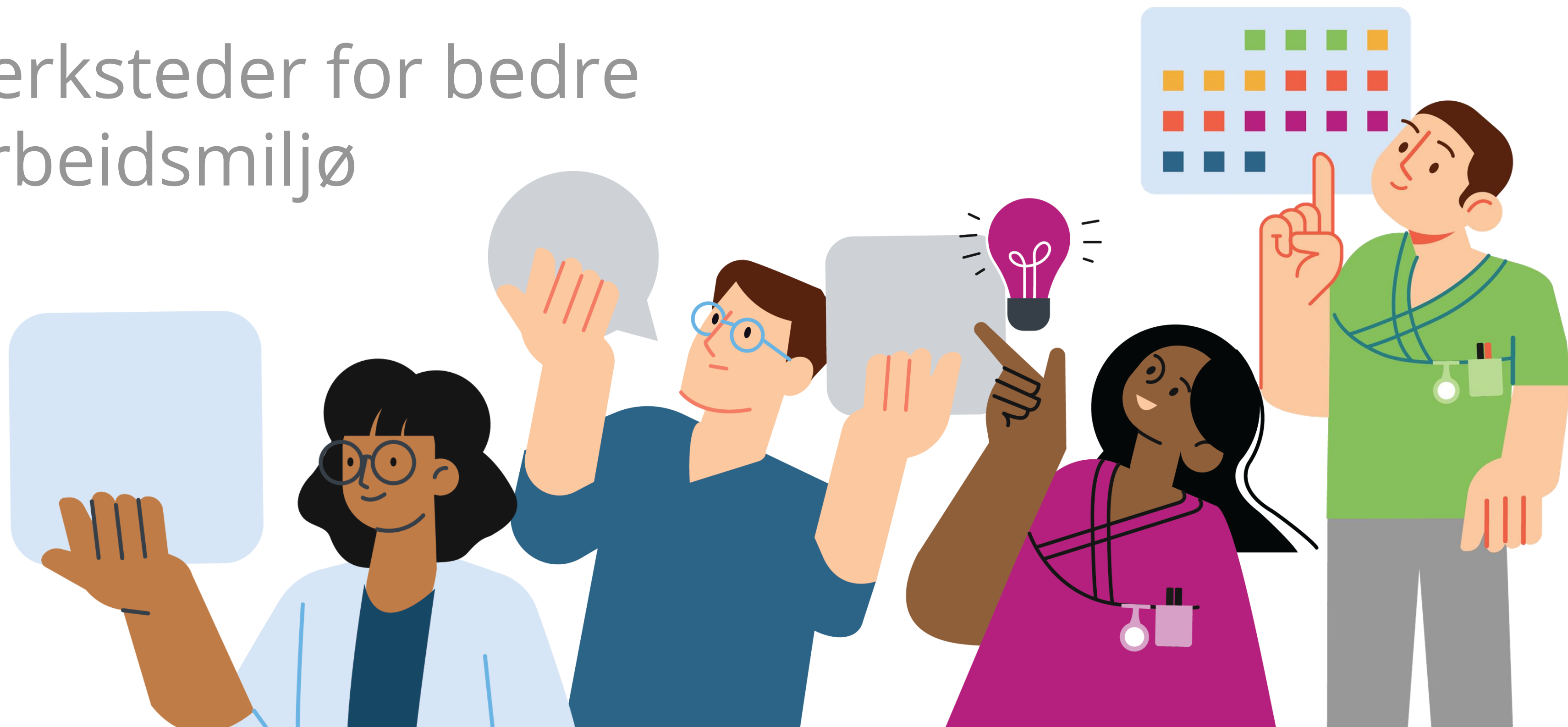


# Oss og vårt

Verksteder for bedre arbeidsmiljø



# IA-bransjeprogram sykehjem

- Forebyggende arbeidsmiljøarbeid
- Redusert sykefravær
- Redusert frafall



# Hvorfor bruke Oss og vårt

- Styrker det lokale partssamarbeidet
- Identifiserer og løser utfordringer
- Inkluderer ansatte i prosessen
- Utviklet i samarbeid med sykehjem



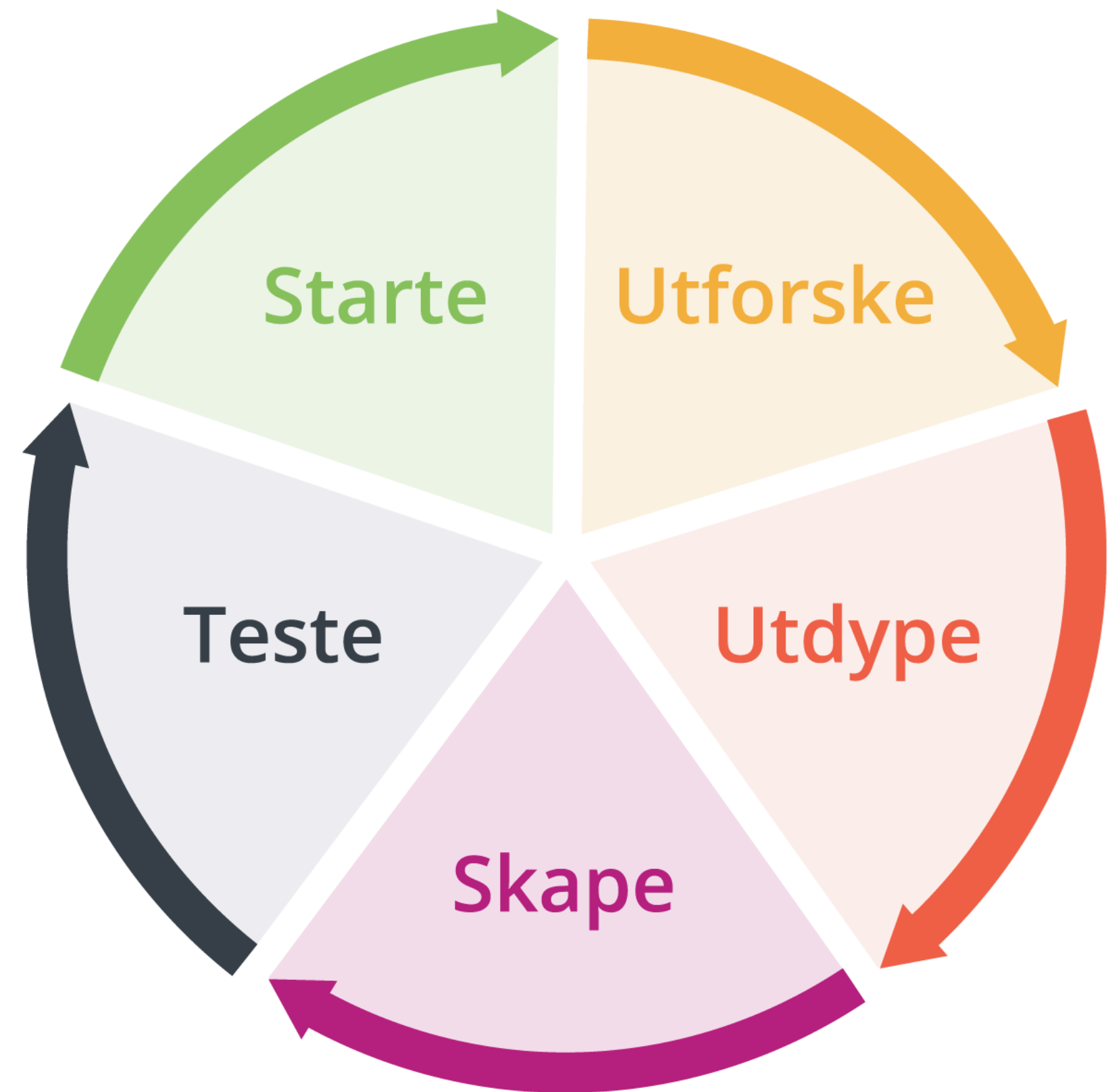
# Hvem har ansvar for hva?

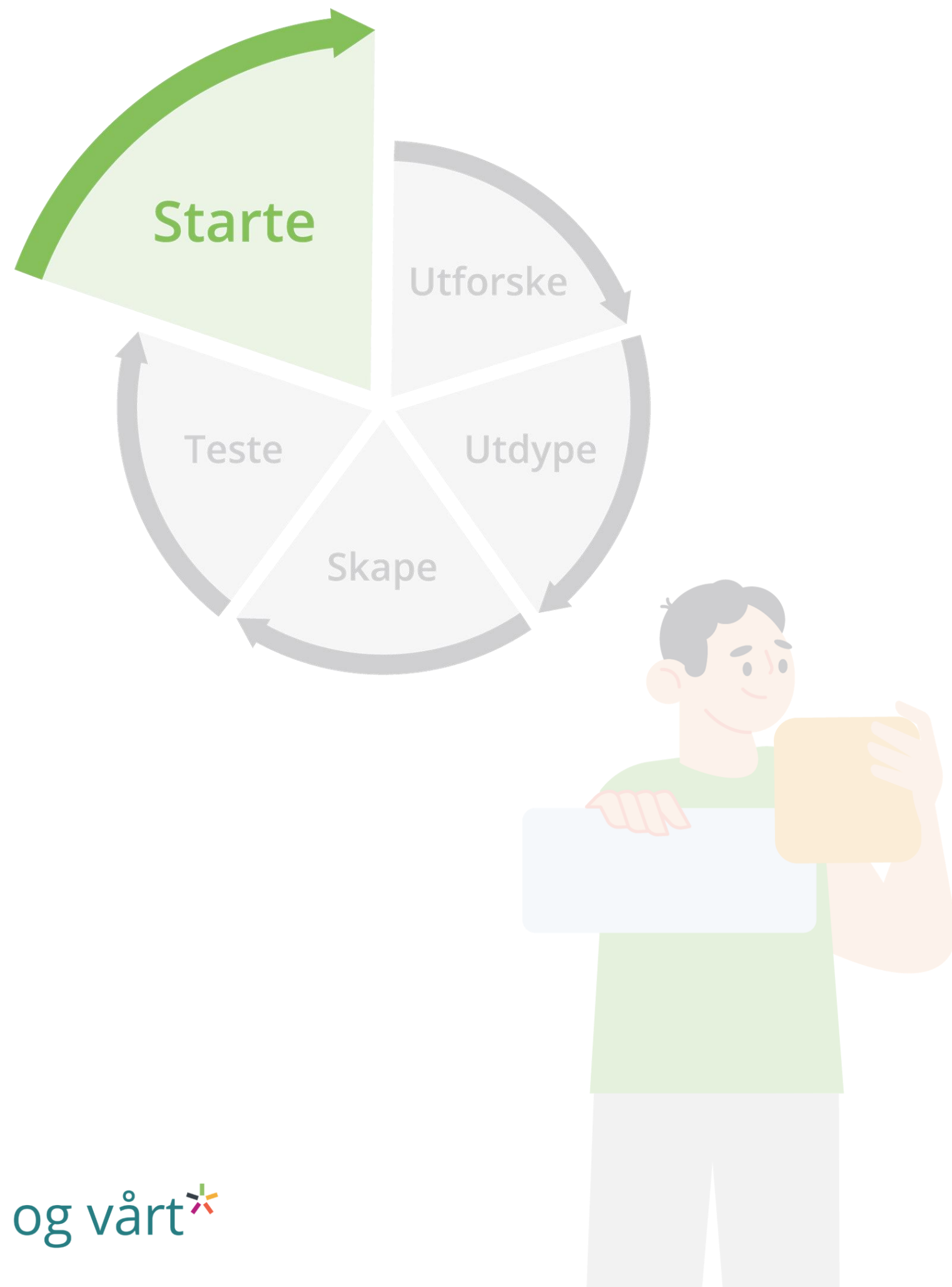
- **HMS-gruppen** er en motor i prosessen, har overblikket og sørger for kontinuitet
- **Leder** legger til rette for at Oss og vårt kan gjennomføres i sin helhet.
- **Tillitsvalgte og verneombud** motiverer personalet for å utvikle sin egen arbeidsplass i tråd med ansattes rett og plikt til medbestemmelse
- **Personalet** bidrar med sine opplevelser, idéer og forslag til endringer, og å være med å prøve ut og evaluere nye tiltak



# Hvordan bruke Oss og vårt

Oss og vårt består av 5 verksteder på inntil 2 timer med tilhørende veileder og arbeidsark.





# Starte

I starte-fasen planlegger HMS-gruppen prosessen og informerer personalet om hva som skal skje. Målet er en **felles forståelse for hvorfor vi gjør dette, at alle vet hvordan de blir involvert og at vi har en tydelig plan** for gjennomføringen.


# Arbeidsark

### Mine tanker om Oss og vårt

**1** Hva er dine forventninger til denne prosessen?

**2** Hvordan kan vi skape trygge rammer rundt samtalen om hvordan en har det på jobb?

**3** Hva er viktig for deg som tillitsvalgt, verneombud eller leder når vi jobber med arbeidsmiljø?

Oss og vårt 

Individuell refleksjon rundt forventninger om Oss og vårt

### Trygghet og forventninger

**1** Har dere kunnskap fra andre prosesser som dere kan jobbe videre fra?

**2** Hvilke forventninger har dere til denne prosessen og hvordan håper dere denne prosessen kan bringe med seg endring?

**3** Hva er viktig for at dere skal oppleve trygghet i prosessen og hvordan kan dere legge til rette for at alle skal føle seg trygge til å snakke åpent og ærlig?

**4** Hva skal til for å lykkes?

Oss og vårt 

Felles diskusjon rundt forventninger om Oss og vårt, hva som er viktig for gruppen og hvordan dere skal lykkes

### Fremdriftsplan

**Utforske**

Dato og tid for forberedelsesmøte:  Dato og tid for utforskeverksted:

Verkstedsleder:

**Utdype**

Dato og tid for forberedelsesmøte:  Dato og tid for utdypeverksted:

Verkstedsleder:

**Skape**

Dato og tid for forberedelsesmøte:  Dato og tid for skapeverksted:


Verkstedsleder:

**Teste**

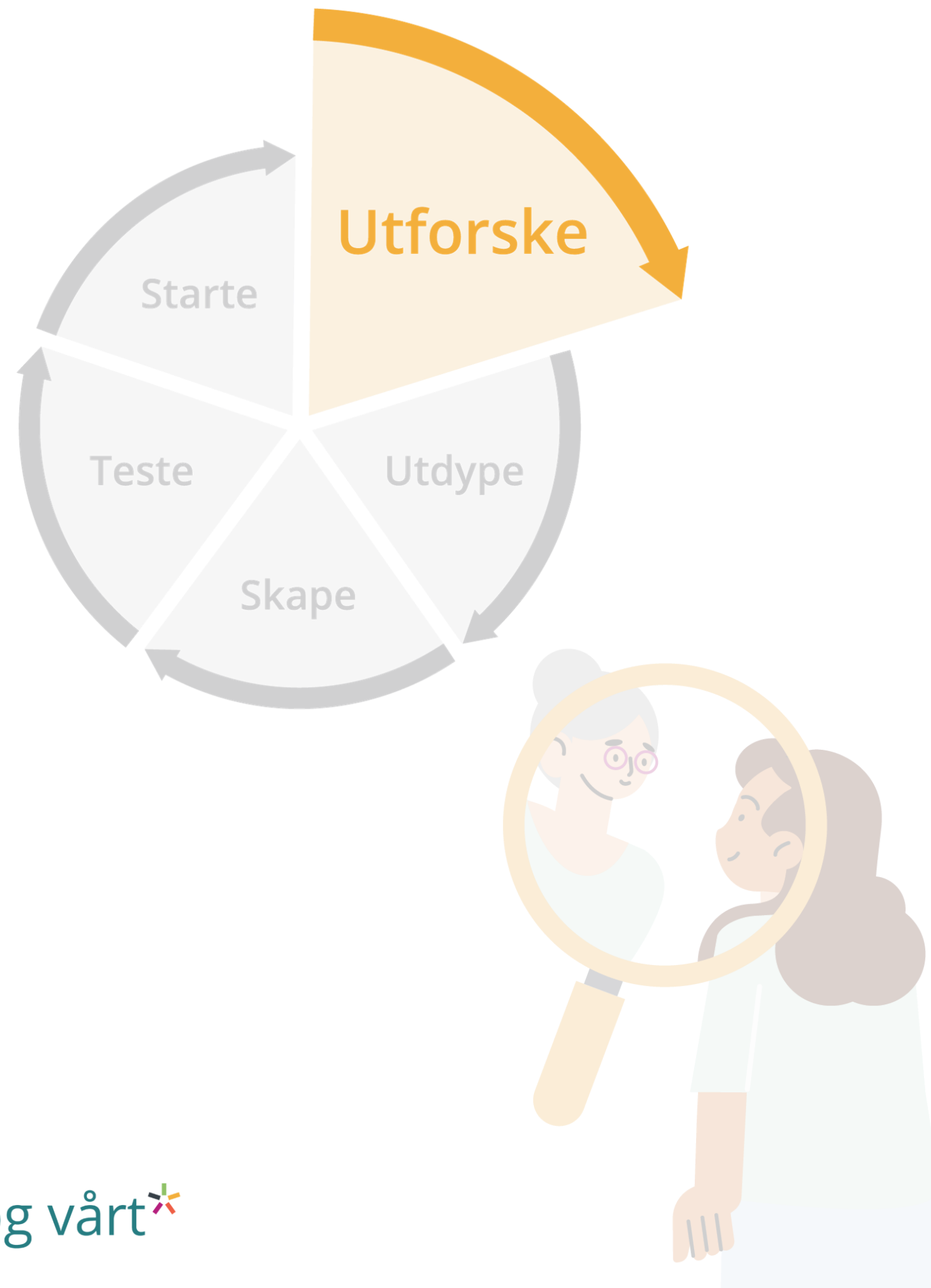
Dato og tid for forberedelsesmøte:  Dato og tid for testeverksted:

Verkstedsleder:

Dato og tid for evalueringsmøte (for HMS-gruppen, ca 4 uker etter testverkstedet):

Oss og vårt 

Felles planlegging av dato, klokkeslett og ansvarlige for prosessen og verkstedene fremover



# Utforske

I utforske-fasen kartlegger vi hvordan vi har det på jobb. Vi setter ord på opplevelser som påvirker arbeidsmiljøet, og peker ut hva som er viktig for at vi skal ha det bra i jobbhverdagen. Målet er å **identifisere utfordringer og velge** hvilke vi skal jobbe med videre.



# Arbeidsark

### Jobbverdagen

Utforske

- 1 Hva gjør at du kjenner på motivasjon og mestring i jobbverdagen? Skriv gjerne også hvorfor dette gjør deg motivert eller stolt.
- 2 Hva gjør jobbverdagen vanskelig for deg? Skriv gjerne også hvorfor akkurat dette er krevende.
- 3 Hva gjør dere på avdelingen som skaper gode opplevelser for deg? Skriv gjerne også hvorfor akkurat dette er bra.

Oss og vårt\*



inkluderende arbeidsliv

Individuell refleksjon rundt egen arbeidshverdag

### Dette er bra

Utforske

- 1 Tenk hver for dere over hvordan ting gjøres i dag. Hva slags rutiner, praksiser eller hendelser bidrar til et godt arbeidsmiljø, og at du har det bra på jobb? Skriv ned én opplevelse per post-it-lapp. Skriv tydelig, i hele setninger.
- 2 Les lappene høyt for resten av gruppen, og plasser dem på dette arbeidsarket. Diskuter og fyll på med flere post-it-lapper når det dukker opp nye tanker.



Oss og vårt\*



inkluderende arbeidsliv

Felles diskusjon om hva dere gjør som fører til godt arbeidsmiljø

### Dette er utfordrende

Utforske

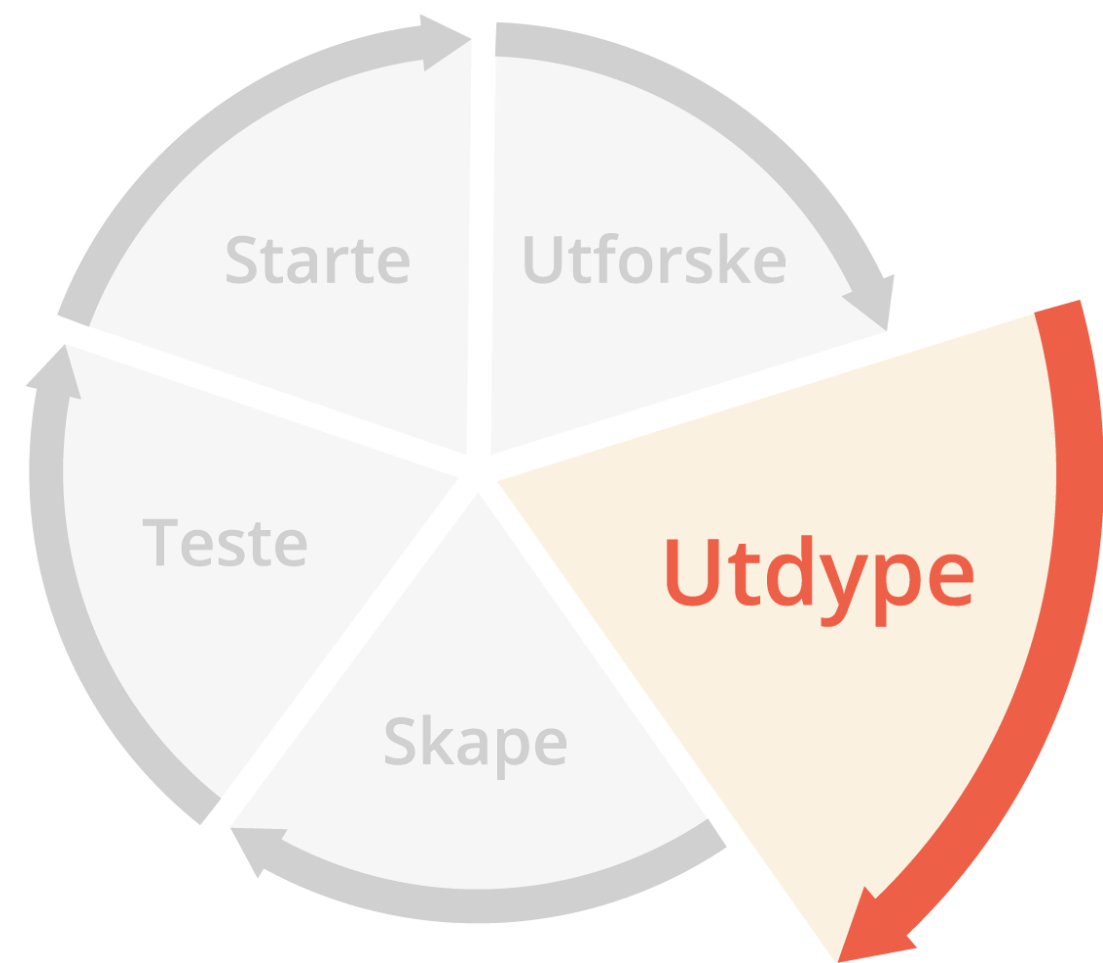
- 1 Tenk hver for dere over utfordringer i jobbverdagen som dere kan ta tak i. Hvilke rutiner, praksiser eller hendelser påvirker dere og gjør arbeidsmiljø dårligere? Skriv én opplevelse per post-it-lapp. Skriv tydelig, i hele setninger.
- 2 Les lappene høyt for resten av gruppen, og plasser dem på dette arbeidsarket. Diskuter og legg til flere post-it-lapper når det dukker opp nye tanker.



Oss og vårt\*

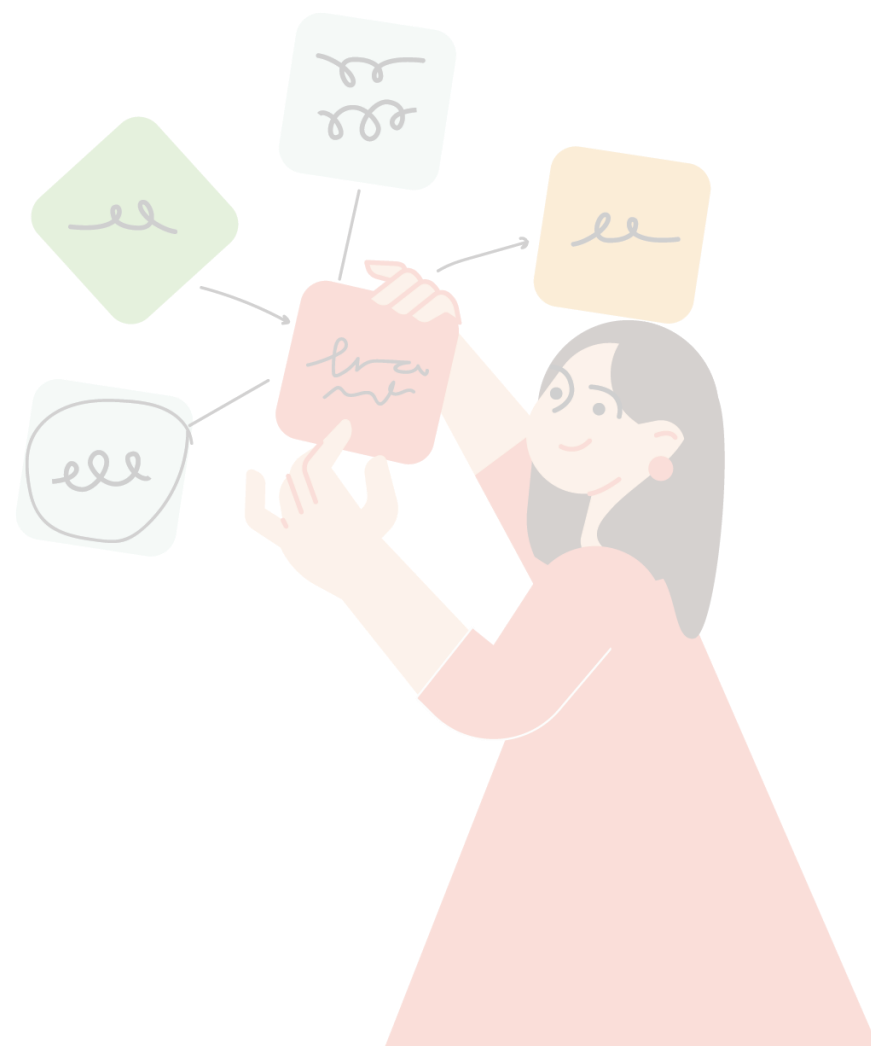
inkluderende arbeidsliv

Felles diskusjon om hva som er utfordrende og fører til mindre godt arbeidsmiljø



# Utdype

I utdype-fasen går vi dypere inn i de valgte utfordringene. Målet er å gjøre dem **konkrete, spesifikke og håndterlige**. Da er de et godt utgangspunkt for arbeidet med å lage ideer til løsninger i neste fase.



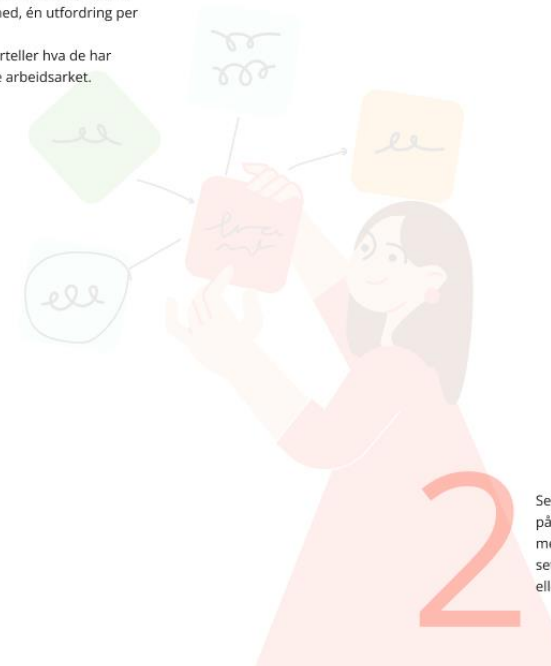
# Arbeidsark

Disse utfordringene vil vi jobbe med

**1** Se på utfordringene som ble skrevet i forrige verksted. Hver for dere, velg 1-2 utfordringer du ønsker at gruppen skal jobbe videre med, og skriv dem ned, én utfordring per lapp. Ta en runde rundt bordet hvor alle forteller hva de har skrevet og plasserer lappene på dette arbeidsarket.

**2** Se over alle lappene dere har skrevet. Stem på hvilke(n) du mener er viktigst å gå videre med ved å sette en prikk ved den. Du kan sette tre prikker totalt, alle på samme lapp eller fordelt på flere. Alle stemmer samtidig.

Oss og vårt\*



Refleksjon rundt utfordringene som ble produsert i forrige verksted som dere ønsker å jobbe videre med

Utdypingsvifte

**1** **Utfordring**  
Skriv ned utfordringen dere har valgt å arbeide videre med i feltet under

**2** **Årsaker**  
Hva er det som gjør at dette skjer? Skriv så mange årsaker dere kan.

**3** **Virkninger**  
Hva blir konsekvensene hvis vi ikke gjør noe med situasjonen? Skriv så mange virkninger dere kan.

Oss og vårt\*




Utdyping av valgte utfordring. Dere skriver årsaker og virkninger av utfordringene

Hvordan kan vi...?  
Årsaker

Teip dette arket inntil **2. Årsaker**-siden av utdypingsviften. Skriv spørsmål som starter med *Hvordan kan vi...* til årsakene. En og samme årsak kan gjerne få flere spørsmål.

Oss og vårt\*




Omformuler årsakene til spørsmål som kan besvares i neste verksted

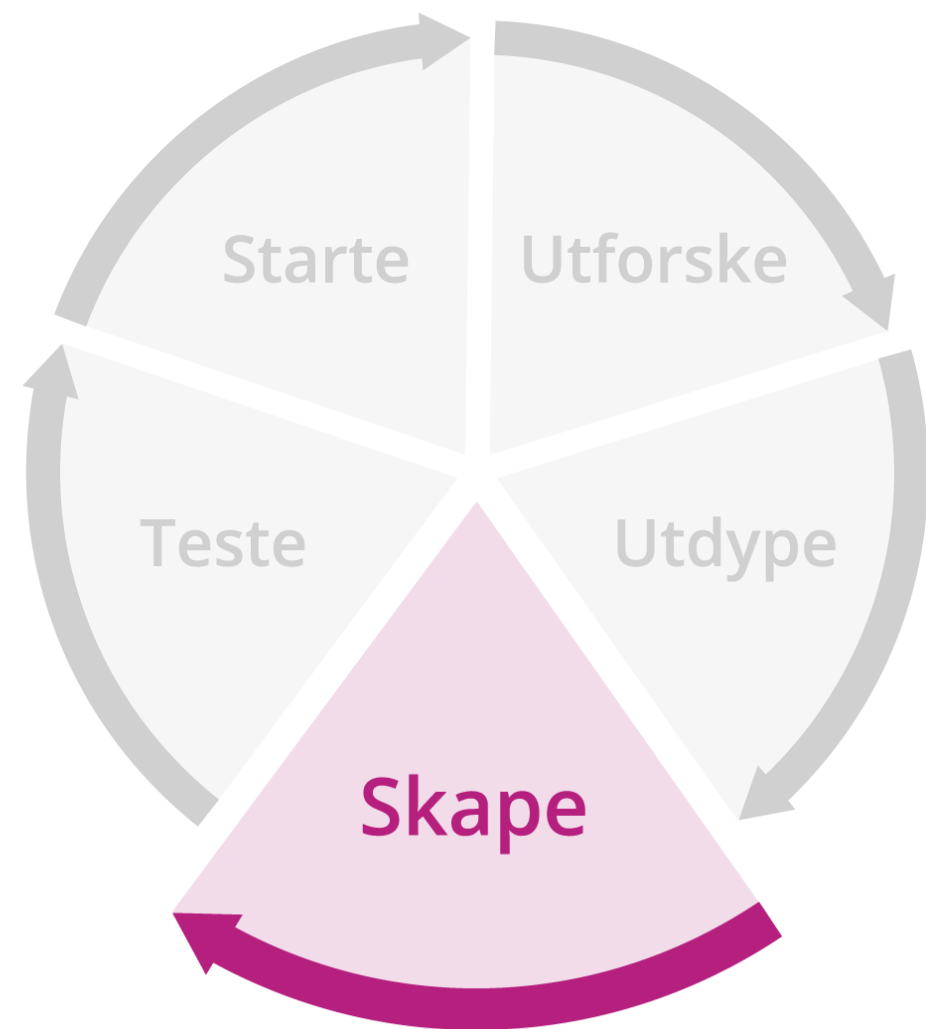
Hvordan kan vi...?  
Virkninger

Teip dette arket inntil **3. virkninger**-siden av utdypingsviften. Skriv spørsmål som starter med *Hvordan kan vi...* til årsakene. En og samme virkning kan gjerne få flere spørsmål.

Oss og vårt\*



Omformuler virkningene til spørsmål som kan besvares i neste verksted




# Skape

I skape-fasen jobber vi kreativt med å skape mange idéer. Vi peker ut idéene vi har størst tro på, og bygger dem ut til konkrete løsninger. Målet er å **samles om løsningsforslag** som kan testes ut i neste fase.



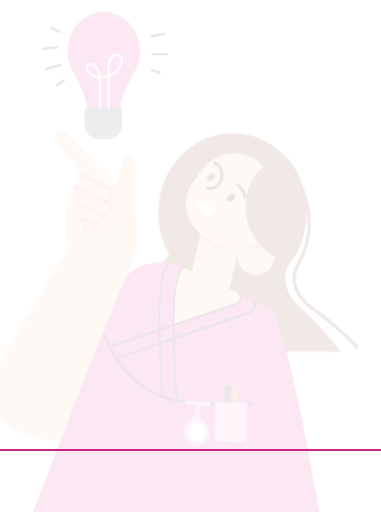
# Arbeidsark


**Idemyldring** 

1 Skriv *Hvordan kan vi*-spørsmålet dere valgte i forrige oppgave her.


2 Tenk hver for dere over hvilke tiltak, rutiner, oppgaver, handlinger eller annet som kan svare på *Hvordan kan vi*-spørsmålet. Skriv ned én idé per post-it-lapp, tydelig og i hele setninger. Så mange ideer som mulig er poenget her, ikke være kritiske til dårlige ideer.

3 Ta en runde rundt bordet og les lappene høyt for gruppen, én av gangen, og plasser dem på arbeidsarket. Snakk positivt om ideene, og legg til flere lapper når det dukker opp nye tanker.



Oss og vårt 


Idemyldring rundt hva som kan være løsningen på utfordringen dere har valgt

**Idéer vi ønsker å realisere** 


1 Velg ut idéene dere vil satse på, og som svarer på *Hvordan kan vi*-spørsmålet deres. Plasser idéene i det feltet dere mener de passer inn i.

Idéer vi kan sette i gang med å realisere nå


Idéer vi vil teste og utforske videre



Idéer som bør realiseres av andre enn oss

Oss og vårt 

Prioriter idéene og kategoriser dem etter om de kan løses av dere innenfor deres rammer eller ikke

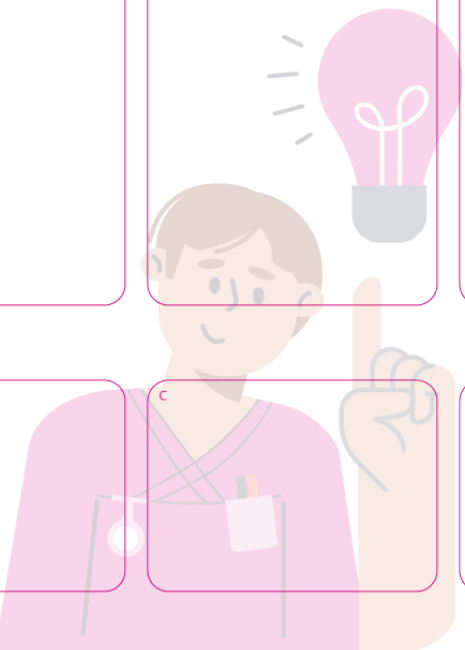
**Tegneserie** 


1 Skriv *Hvordan kan vi*-spørsmålet deres her:

2 Se for dere at løsningen er tatt i bruk. Hvordan foregår ting i praksis da? Forklar steg for steg i rutene under med tegning eller tekst. Vær så konkrete som mulig.

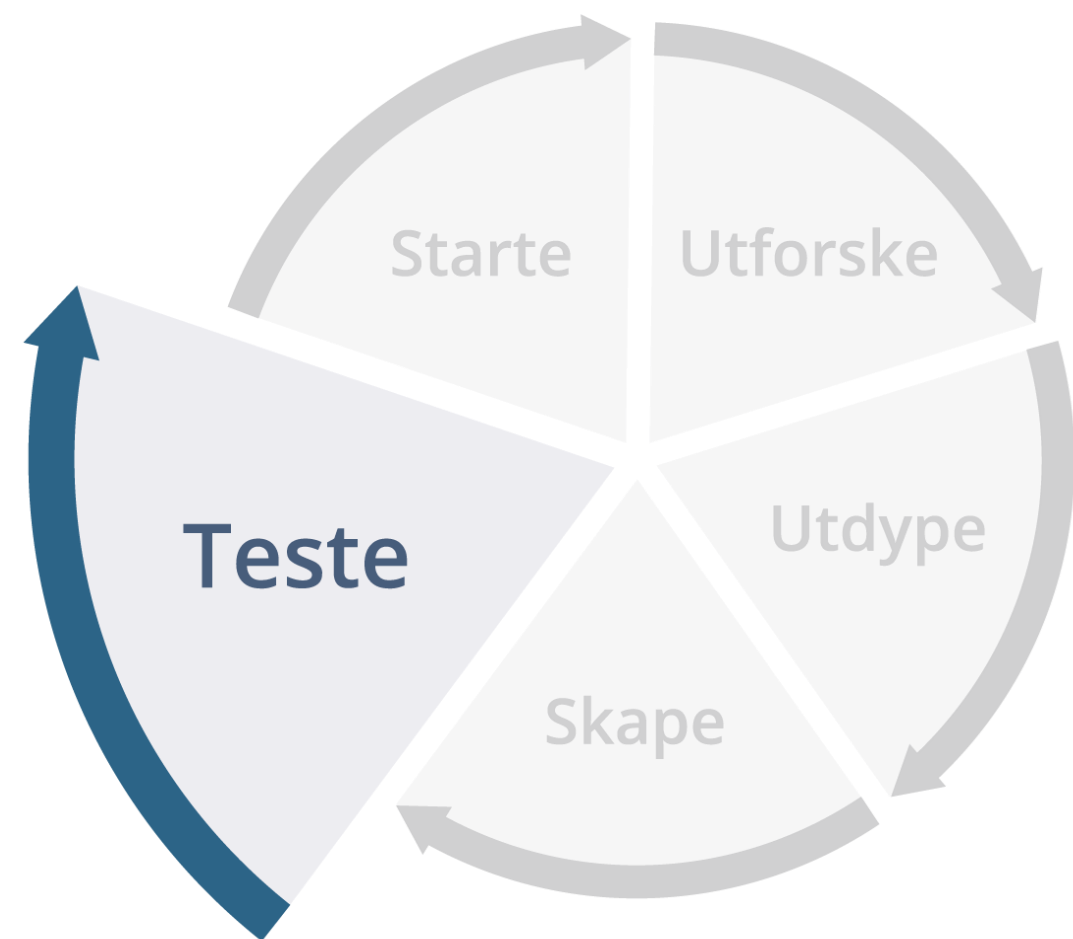
3 Hvem er involvert i hvert av stegene?

A B C D



Oss og vårt 

Beskriv løsningen tydeligere ved å visualisere den som en tegneserie




# Teste

I teste-fasen planlegger vi hvordan løsningsforslaget skal testes. En fanebærer pekes ut som ansvarlig for testingen. Deretter gjennomfører vi testen, og vurderer resultatet. Målet er å **planlegge, gjennomføre og evaluere** tester for å finne løsninger som bedrer jobbhverdagen.


# Arbeidsark

## Mine tanker om løsningen

Teste 


**1** Beskriv hva løsningen handler om med egne ord.  
Hvilke behov skal løsningen møte, og hva fører det til?

**2** Beskriv hvordan løsningen kan testes. Hvordan kan vi teste løsningen, innenfor rammene vi har i dag, og hva kan vi gjøre for å lære mer om hva som fungerer og ikke med løsningen?

Oss og vårt\* 

Individuell refleksjon rundt løsningen

## Testplan


Teste 

<b>1</b> Skriv ned <i>Hvordan kan vi-spørsmålet</i> deres her:	<b>2</b> Beskriv kort løsningen skal dere teste.
<b>3</b> Beskriv hvordan dere skal teste løsningen. Hvilke oppgaver skal utføres for å gjennomføre testen?	<b>4</b> Hvem er fanebærer og har ansvar for at testen gjennomføres? En fanebærer skal tilrettelegge for at testen kan gjennomføres, og gjøre vurderinger av hvordan det går underveis.

**5** Test start: Dato:  — 1 — 2 — Test slutt: Dato:

**6** **Midtveisvurdering 1** - Fylles ut av fanebærer i testperioden.  
Dette har vi lært så langt:

**7** **Midtveisvurdering 2** - Fylles ut av fanebærer i testperioden.  
Dette har vi lært så langt:

Oss og vårt\* 

Lag en testplan med detaljene for hvordan dere skal prøve ut løsningen i praksis

# Evaluering

## Testresultat


Navn på løsningen som ble testet:

**1 Hva har vi lært?**  
Gikk det som forventet? Hva fungerte, hva fungerte ikke? Skulle dere gjort noe annerledes?

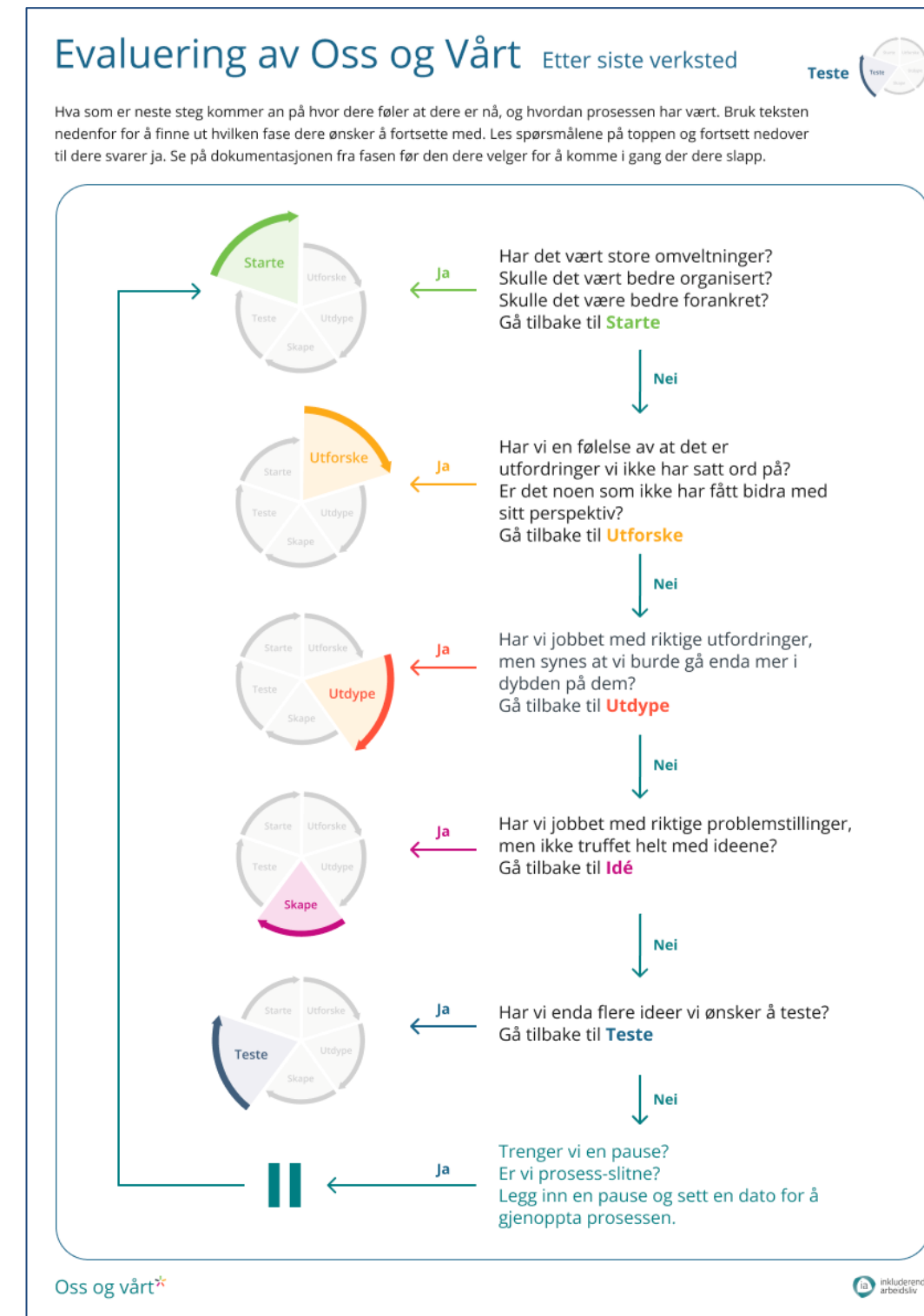
**2 Velg ett alternativ:**

- Implementere** - Løsningen fungerer og vi vil videreføre inn i vårt arbeid
- Justere** - Vi har tro på løsningen, men må justere og teste videre
- Avslutte** - Vi lærte at løsningen ikke fungerer

**3 Neste steg**  
Valgte dere å **implementere**? Noter hvordan dere vil gå videre med løsningen.  
Valgte dere å **justere**? Beskriv kort hva dere skal endre og fyll ut et nytt Testplan-ark.  
Valgte dere å **avslutte**? Noter hva som ikke fungerte.  
Vurder om dere har andre ideer eller løsninger dere å jobbe videre med.

Oss og vårt\* 

Etter at dere har testet løsningen skal dere evaluere om dere ønsker å fortsette med tiltaket, endre det eller avslutte.



Etter dere har gjennomført prosessen én gang skal dere evaluere hvor i Oss og vårt dere ønsker/behøver å gå tilbake til.



Alt er tilgjengelig på

[www.ks.no/oss-og-vart](http://www.ks.no/oss-og-vart)



