

ABC FOR GOD PSYKISK HELSE PÅ ARBEIDSPLASSEN



GJØR NOE AKTIVT



GJØR NOE SAMMEN



GJØR NOE MENINGSFULLT

**Hvordan får jeg folk til
å være trygge nok til å
være seg selv rundt
meg?**

www.abcforgodpsyiskhelse.no

ABC FOR GOD PSYKISK HELSE PÅ ARBEIDSPLASSEN



GJØR NOE AKTIVT



GJØR NOE SAMMEN



GJØR NOE MENINGSFULLT

**Hva er det beste med å
være en del av et
arbeidsfellesskap?**

www.abcforgodpsyiskhelse.no

ABC FOR GOD PSYKISK HELSE PÅ ARBEIDSPLASSEN



GJØR NOE AKTIVT



GJØR NOE SAMMEN



GJØR NOE MENINGSFULLT

**Hvilken del av
jobben din synes
du er mest
meningsfull?**

www.abcforgodpsyiskhelse.no

ABC FOR GOD PSYKISK HELSE PÅ ARBEIDSPLASSEN



GJØR NOE AKTIVT



GJØR NOE SAMMEN



GJØR NOE MENINGSFULLT

**Hva drømmer du om i
jobbsammenheng?**

www.abcforgodpsykiskhelse.no

ABC FOR GOD PSYKISK HELSE PÅ ARBEIDSPLASSEN



GJØR NOE AKTIVT



GJØR NOE SAMMEN



GJØR NOE MENINGSFULLT

**Hvordan opplever du
det å si at du ikke vet,
eller ikke får til en
oppgave på jobb?**

www.abcforgodpsyiskhelse.no

ABC FOR GOD PSYKISK HELSE PÅ ARBEIDSPLASSEN



GJØR NOE AKTIVT



GJØR NOE SAMMEN



GJØR NOE MENINGSFULLT

**Hva skulle vi gjerne
gjort mer av i vårt
arbeidsmiljø?**

www.abcforgodpsyiskhelse.no

ABC FOR GOD PSYKISK HELSE PÅ ARBEIDSPLASSEN



GJØR NOE AKTIVT



GJØR NOE SAMMEN



GJØR NOE MENINGSFULLT

**Hvordan er du med på
å gjøre en forskjell på
arbeidsplassen?**

www.abcforgodpsyiskhelse.no

ABC FOR GOD PSYKISK HELSE PÅ ARBEIDSPLASSEN



GJØR NOE AKTIVT



GJØR NOE SAMMEN



GJØR NOE MENINGSFULLT

Hvordan anerkjenner og møter jeg sårbarhet hos andre?

www.abcforgodpsyiskhelse.no

ABC FOR GOD PSYKISK HELSE PÅ ARBEIDSPLASSEN



GJØR NOE AKTIVT



GJØR NOE SAMMEN



GJØR NOE MENINGSFULLT

**Hva er viktig for at du
skal ha det bra, og gjøre
det bra, på jobb?**

www.abcforgodpsykiskhelse.no

ABC FOR GOD PSYKISK HELSE PÅ ARBEIDSPLASSEN



GJØR NOE AKTIVT



GJØR NOE SAMMEN



GJØR NOE MENINGSFULLT

**Hva gjør at du føler deg
sett av de rundt deg?**

www.abcforgodpsyiskhelse.no

ABC FOR GOD PSYKISK HELSE PÅ ARBEIDSPLASSEN



GJØR NOE AKTIVT



GJØR NOE SAMMEN



GJØR NOE MENINGSFULLT

Hvilken kollega ville mest sannsynlig spilt hovedrollen i en actionfilm, og hvem ville vært stjerne i en romantisk komedie?

www.abcforgodpsyiskhelse.no

ABC FOR GOD PSYKISK HELSE PÅ ARBEIDSPLASSEN



GJØR NOE AKTIVT



GJØR NOE SAMMEN



GJØR NOE MENINGSFULLT

**Hvordan kan vi dyrke
frem et fellesskap der vi
kan være uenige?**

www.abcforgodpsykiskhelse.no

ABC FOR GOD PSYKISK HELSE PÅ ARBEIDSPLASSEN



GJØR NOE AKTIVT



GJØR NOE SAMMEN



GJØR NOE MENINGSFULLT

**Hva gjør du for å bidra til
fellesskapet på
arbeidsplassen?**

www.abcforgodpsyiskhelse.no

ABC FOR GOD PSYKISK HELSE PÅ ARBEIDSPLASSEN



GJØR NOE AKTIVT



GJØR NOE SAMMEN



GJØR NOE MENINGSFULLT

Hvordan ønsker du å motta tilbakemeldinger på jobb?

www.abcforgodpsyiskhelse.no

ABC FOR GOD PSYKISK HELSE PÅ ARBEIDSPLASSEN



GJØR NOE AKTIVT



GJØR NOE SAMMEN



GJØR NOE MENINGSFULLT

**Hva er du skikkelig
stolt av, men ikke tør
å skryte av?**

www.abcforgodpsykiskhelse.no

ABC FOR GOD PSYKISK HELSE PÅ ARBEIDSPLASSEN



GJØR NOE AKTIVT



GJØR NOE SAMMEN



GJØR NOE MENINGSFULLT

Hva er en perfekt arbeidsdag for deg?

www.abcforgodpsykiskhelse.no

ABC FOR GOD PSYKISK HELSE PÅ ARBEIDSPLASSEN



GJØR NOE AKTIVT



GJØR NOE SAMMEN



GJØR NOE MENINGSFULLT

**Hvilke egenskaper
skulle du gjerne brukt
mer av i jobben din?**

www.abcforgodpsyiskhelse.no

ABC FOR GOD PSYKISK HELSE PÅ ARBEIDSPLASSEN



GJØR NOE AKTIVT



GJØR NOE SAMMEN



GJØR NOE MENINGSFULLT

**Hvem på jobben
fortjener en stor TAKK?**

www.abcforgodpsyiskhelse.no

ABC FOR GOD PSYKISK HELSE PÅ ARBEIDSPLASSEN



GJØR NOE AKTIVT



GJØR NOE SAMMEN



GJØR NOE MENINGSFULLT

**Hva gjør deg
glad på jobb?**

www.abcforgodpsykiskhelse.no

ABC FOR GOD PSYKISK HELSE PÅ ARBEIDSPLASSEN



GJØR NOE AKTIVT



GJØR NOE SAMMEN



GJØR NOE MENINGSFULLT

**Hva gjør du dersom du
ser andre løsninger enn
de som fremlegges i
teamet/kollegiet?**

www.abcforgodpsyiskhelse.no

ABC FOR GOD PSYKISK HELSE PÅ ARBEIDSPLASSEN



GJØR NOE AKTIVT



GJØR NOE SAMMEN



GJØR NOE MENINGSFULLT

**Hvordan involverer
du andre i dine
arbeidsoppgaver?**

www.abcforgodpsykiskhelse.no

ABC FOR GOD PSYKISK HELSE PÅ ARBEIDSPLASSEN



GJØR NOE AKTIVT



GJØR NOE SAMMEN



GJØR NOE MENINGSFULLT

**Hva ønsker du mer
feedback på fra
kolleger og leder?**

www.abcforgodpsykiskhelse.no

ABC FOR GOD PSYKISK HELSE PÅ ARBEIDSPLASSEN



GJØR NOE AKTIVT



GJØR NOE SAMMEN



GJØR NOE MENINGSFULLT

**Hvem av mine
kolleger kjenner jeg
ikke så godt?**

www.abcforgodpsyiskhelse.no

ABC FOR GOD PSYKISK HELSE PÅ ARBEIDSPLASSEN



GJØR NOE AKTIVT



GJØR NOE SAMMEN



GJØR NOE MENINGSFULLT

**Hva er en perfekt
fridag for deg?**

www.abcforgodpsyiskhelse.no

ABC FOR GOD PSYKISK HELSE PÅ ARBEIDSPLASSEN



GJØR NOE AKTIVT



GJØR NOE SAMMEN



GJØR NOE MENINGSFULLT

**Hva er viktig for
deg i dine
relasjoner på jobb?**

www.abcforgodpsyiskhelse.no

ABC FOR GOD PSYKISK HELSE PÅ ARBEIDSPLASSEN



GJØR NOE AKTIVT



GJØR NOE SAMMEN



GJØR NOE MENINGSFULLT

Hva gir deg arbeidsglede?

www.abcforgodpsyiskhelse.no

ABC FOR GOD PSYKISK HELSE PÅ ARBEIDSPLASSEN



GJØR NOE AKTIVT



GJØR NOE SAMMEN



GJØR NOE MENINGSFULLT

Hva gir deg energi i jobbhverdagen?

www.abcforgodpsyiskhelse.no

ABC FOR GOD PSYKISK HELSE PÅ ARBEIDSPLASSEN



GJØR NOE AKTIVT



GJØR NOE SAMMEN



GJØR NOE MENINGSFULLT

**Hva gjør du når du får
en god idé på jobb?**

www.abcforgodpsyiskhelse.no

ABC FOR GOD PSYKISK HELSE PÅ ARBEIDSPLASSEN



GJØR NOE AKTIVT



GJØR NOE SAMMEN



GJØR NOE MENINGSFULLT

**Hvordan møter vi en
kollega som har forsøkt
noe nytt og feilet?**

www.abcforgodpsyiskhelse.no

ABC FOR GOD PSYKISK HELSE PÅ ARBEIDSPLASSEN



GJØR NOE AKTIVT



GJØR NOE SAMMEN



GJØR NOE MENINGSFULLT

Hvordan støtter og feirer du andres suksess?

www.abcforgodpsykiskhelse.no

ABC FOR GOD PSYKISK HELSE PÅ ARBEIDSPLASSEN



GJØR NOE AKTIVT



GJØR NOE SAMMEN



GJØR NOE MENINGSFULLT

**Er det vanskelig å be
kolleger om hjelp?
Hvorfor/hvorfor ikke?**

www.abcforgodpsyiskhelse.no

ABC FOR GOD PSYKISK HELSE PÅ ARBEIDSPLASSEN



GJØR NOE AKTIVT



GJØR NOE SAMMEN



GJØR NOE MENINGSFULLT

Hvordan inkluderer jeg andre på arbeidsplassen?

www.abcforgodpsykiskhelse.no

ABC FOR GOD PSYKISK HELSE PÅ ARBEIDSPLASSEN



GJØR NOE AKTIVT



GJØR NOE SAMMEN



GJØR NOE MENINGSFULLT

**Hvordan kan vi være
hverandres
“heiagjeng” på jobb?**

www.abcforgodpsyiskhelse.no

ABC FOR GOD PSYKISK HELSE PÅ ARBEIDSPLASSEN



GJØR NOE AKTIVT



GJØR NOE SAMMEN



GJØR NOE MENINGSFULLT

**Hva er den største
drivkraften din for å
gjøre en god jobb?**

www.abcforgodpsykiskhelse.no

ABC FOR GOD PSYKISK HELSE PÅ ARBEIDSPLASSEN



GJØR NOE AKTIVT



GJØR NOE SAMMEN



GJØR NOE MENINGSFULLT

**Når gjorde du sist noe
positivt for en kollega,
og hva var det?**

www.abcforgodpsyiskhelse.no

ABC FOR GOD PSYKISK HELSE PÅ ARBEIDSPLASSEN



GJØR NOE AKTIVT



GJØR NOE SAMMEN



GJØR NOE MENINGSFULLT

**Hva gjør du når en
kollega får en god idé?**

www.abcforgodpsyiskhelse.no

ABC FOR GOD PSYKISK HELSE PÅ ARBEIDSPLASSEN



GJØR NOE AKTIVT



GJØR NOE SAMMEN



GJØR NOE MENINGSFULLT

**Hvor gode er vi til å feire
små og store seire i
arbeidshverdagen?**

www.abcforgodpsyiskhelse.no

ABC FOR GOD PSYKISK HELSE PÅ ARBEIDSPLASSEN



GJØR NOE AKTIVT



GJØR NOE SAMMEN



GJØR NOE MENINGSFULLT

**Hva er det viktigste du
bidrar med til
arbeidsmiljøet?**

www.abcforgodpsykiskhelse.no