

CHEFERS OCH LEDARES STÖD FÖR Enskild reflektion och kollegiala samtal

Det här dokumentet ger stöd och inspiration för chefer och ledare att reflektera själva och i samtal med exempelvis kollegor och närmsta chef. Syftet är att reflektera kring vad som kan utveckla den egna arbetsmiljön.

I forskningsprojektet "Skolledares arbetsmiljö: Ett projekt om organisatoriska förutsättningar, stressrelaterad psykisk ohälsa, personalrörlighet och förbättringspotential" identifierades utmaningar i arbetsmiljön för skolledare (rektorer och biträdande rektorer ingick i forskningen).

Vilka är era utmaningar i arbetsmiljön? Börja gärna med att titta på filmen "[Arbetsmiljö för rektorer och biträdande](#)" från [Suntarbetsliv](#). I filmen presenteras några råd från forskningen – här finns ytterligare tips och medskick.



Öppna gärna detta pdf-dokument i Acrobat Reader (gratisprogram). Då kan du fylla i den digitalt och spara det du skrivit.



Egen reflektion

Tänk först själv igenom vad du tycker är bra med din arbetsmiljö och vad som behöver utvecklas.

DET HÄR ÄR BRA MED MIN EGEN
ARBETSMILJÖ

DET HÄR BEHÖVER UTVECKLAS I MIN
EGEN ARBETSMILJÖ

Prata tillsammans i mindre grupper

Sätt er gärna två och två eller tre och tre om ni jobbar med detta i ledningsgruppen. Låt en i taget berätta vad som är bra i arbetsmiljön och vad som behöver utvecklas. Kom ihåg att det gäller den egna arbetsmiljön – inte arbetsmiljön för medarbetare i det här läget (även om de hänger ihop).

Den eller de andra lyssnar. Bekräfta gärna det personen berättade, dela tankar och känslor. Ställ nyfikna och intresserade frågor, exempelvis om hur var och en tänkt ta sig an olika områden.

Du kan också jobba med detta utanför ledningsgruppen. Be då om återkoppling på dina tankar från exempelvis din chef, kollegor eller medarbetare.

Prioritera vad du vill börja med. Välj gärna några få enkla och konkreta saker att börja eller sluta med.

Egna åtgärder

Här finns exempel från forskningen att inspireras av. Exempelen kommer från rektorer och biträdande rektorer men är generaliserbara till andra chefer och ledare.

Formulera det gärna **så konkret som möjligt** inom de områden som du vill jobba med så att det blir tydligt vad du ska göra mer eller mindre av, och även hur ofta, hur länge, inom vilken tidsperiod med mera. Ta små steg om det känns svårt, börja med enkla situationer att öva på. Be gärna om återkoppling på om du är tillräckligt konkret.

SÄTT GRÄNSER OCH PRIORITERA

- Ta gärna hjälp av, och bolla prioriteringar med din närmsta chef.
- Sätt gränser mellan arbete och privatliv samt för hur tillgänglig du är, för att få nödvändig återhämtning.
- Ta kommandot över tiden genom att "äga" din kalender.
- Prioritera bland möten och arbetsuppgifter.
- Låt medarbetare komma med förslag på egna lösningar.
- Sätt av tid för regelbunden reflektion.
- Kommunicera det som är viktigt för andra att veta.

DET HÄR VILL JAG BÖRJA GÖRA

DET HÄR VILL JAG SLUTA GÖRA

FÖRDELA LEDARSKAPET PÅ OLIKA SÄTT

En del åtgärdsförslag kan du behöva bolla och förankra hos din chef och kanske även i ledningsgruppen.

- Se över om du kan delegera mer, exempelvis specifika arbetsuppgifter.
- Finns möjlighet att distribuera delar av ledarskapet för verksamhetsutveckling till medarbetare?
- Kan du dela ledarskapet med ledare på samma nivå?
- Finns möjligheter att etablera specialister bland medarbetare inom olika arbetsområden, eller etablera mindre ansvarsområden och funktionsansvar?
- Delta i kollektivt lärande med medarbetare och andra ledare.

DET HÄR VILL JAG BÖRJA GÖRA

DET HÄR VILL JAG SLUTA GÖRA

SATSA PÅ FRAMFÖRHÅLLNING OCH KOMPETENSUTVECKLING

- Planera i god tid, gärna årsvis genom att skapa en årskalender.
- Ha ett aktivt stöd i nätverk med andra chefer och ledare.
- Efterfråga regelbunden professionell handledning.
- Stärk din egen kompetens genom kontinuerlig vidareutbildning.

DET HÄR VILL JAG BÖRJA GÖRA

DET HÄR VILL JAG SLUTA GÖRA

Åtgärdsområden för chefer och ledares arbetsmiljö



Figur 1. Exempel på områden som stöd i nulägesanalysen utifrån forskningen om rektorers och biträdandes arbetsmiljö / skolledares arbetsmiljö.