Arbeidsmiljøkartlegging – hvordan har vi det hos oss?

**Formål:**  
Å kartlegge hvordan medarbeidere opplever det psykososiale arbeidsmiljøet, relasjonene og egen trivsel, med tanke på å forbedre, forebygge og forsterke et helsefremmende arbeidsmiljø der mennesker trives og blomstrer.

Be alle vurdere hvert utsagn på en skala fra 1 til 5 (tallet skrives i ruten):  
**1 = Ikke i det hele tatt**  
**2 = I liten grad**  
**3 = I noen grad**  
**4 = I stor grad**  
**5 = I svært stor grad**

**Del 1: Arbeidsglede og trivsel**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| * Jeg opplever arbeidsglede i hverdagen. |  |  |  |  |  |
| * Jeg gleder meg som regel til å gå på jobb. |  |  |  |  |  |
| * Jeg føler meg trygg i arbeidsmiljøet – både faglig og sosialt. |  |  |  |  |  |
| * Jeg føler meg sett og verdsatt på jobben. * Jeg er stolt av arbeidsplassen min. |  |  |  |  |  |

**Del 2: Kommunikasjon og relasjoner**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| * Jeg opplever at vi har en åpen og ærlig kommunikasjonskultur. |  |  |  |  |  |
| * Jeg føler meg lyttet til og tatt på alvor. |  |  |  |  |  |
| * Jeg opplever godt samarbeid med kollegaene mine. |  |  |  |  |  |
| * Jeg har en god relasjon til min nærmeste leder. |  |  |  |  |  |

**Del 3: Arbeidsbelastning og mestring**

|  |
| --- |
| * Jeg opplever at arbeidsmengden min er håndterbar. |
| * Jeg opplever mestring i hverdagen. |
| * Jeg har tilstrekkelig tid til å gjøre jobben min godt. * Jeg får den støtten jeg trenger for å gjøre en god jobb |

**Del 4: Utvikling og medvirkning**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| * Jeg får brukt kompetansen min i jobben. |  |  |  |  |  |
| * Jeg får mulighet til faglig utvikling og vekst. |  |  |  |  |  |
| * Jeg får være med og påvirke det som angår min arbeidshverdag. |  |  |  |  |  |
| * Jeg opplever at min stemme betyr noe i utviklingen av teamet/avdelingen. * Jeg får den opplæringen jeg trenger. |  |  |  |  |  |

**Del 5: Mening, trygghet og tilhørighet**

|  |
| --- |
| * Jeg opplever jobben som meningsfull. |
| * Jeg føler tilhørighet til teamet/avdelingen. |
| * Jeg føler meg trygg nok til å dele tanker og bekymringer. |
| * Jeg føler at jeg er en viktig del av fellesskapet. |

**Åpen refleksjon (valgfri):**

1. Hva fungerer godt i arbeidsmiljøet vårt nå?
2. Hva ønsker du deg mer av i arbeidshverdagen?
3. Er det noe du savner eller skulle ønske var annerledes?

**Bruk av resultatene:**

* Gå gjennom svarene samlet og identifiser både styrker og utviklingsområder.
* Involver medarbeiderne i oppfølgingen: Hva kan vi gjøre med dette – sammen?
* Følg opp i medarbeidersamtaler og teammøter.