## Medarbeidersamtale – med hjertet i sentrum

**Formål:**  
Å skape en trygg og åpen samtale hvor medarbeideren blir sett, hørt og involvert. Samtalen skal bidra til refleksjon, relasjonsbygging, faglig og personlig utvikling, og styrke arbeidsmiljøet gjennom god dialog.

**Tips til deg som leder:**  
Skap ro. Se mennesket foran deg. Lytt mer enn du snakker. Still åpne spørsmål. Anerkjenn, juster, støtt. Våg å være ekte.

**1. Trivsel og arbeidsmiljø**

* Hvordan har du det på jobb for tiden?
* Hva gir deg energi i hverdagen?
* Hva tapper deg for energi?
* Hvordan opplever du relasjonene i teamet?
* Hva kan jeg som leder gjøre for å styrke trivselen din?

**2. Opplevelse av mening og tilhørighet**

* Hva i jobben din oppleves som viktig og meningsfullt?
* Hvilke verdier er viktige for deg – og kjenner du igjen disse i vårt arbeidsmiljø?
* Hva gjør at du føler deg som en viktig del av fellesskapet?

**3. Utvikling og vekst**

* Hva ønsker du å lære mer om eller bli bedre på?
* Er det noe du savner av utviklingsmuligheter?
* Hvordan kan jeg som leder støtte deg i din faglige og personlige utvikling?
* Får du den opplæringen du trenger?

**4. Kommunikasjon og ledelse**

* Hvordan opplever du kommunikasjonen i teamet?
* Opplever du at du blir lyttet til og involvert i beslutninger som angår deg?
* Hva fungerer godt i vår relasjon, og hva kan jeg gjøre annerledes som leder?
* Får du den informasjonen du trenger?
* Hvor søker du informasjon?

**5. Endring og forbedring**

* Er det noe du mener vi bør gjøre annerledes i avdelingen vår?
* Har du forslag til forbedringer i arbeidsmåte, rutiner eller kultur?
* Hvordan opplever du endringer, og hva trenger du for å føle deg trygg og motivert i slike prosesser?

**6. Psykologisk trygghet og støtte**

* Føler du at det er trygt å være deg selv på jobb?
* Er det noe du ikke har sagt høyt før, men som du gjerne skulle formidlet?
* Hva trenger du for å føle deg enda tryggere og mer støttet i hverdagen?

**7. Fremtidsblikk og felles retning**

* Hva drømmer du om å få til hos oss?
* Hvordan ser du din rolle utvikle seg det neste året?
* Hva ønsker du at vi sammen skal skape fremover?

**Avslutning og oppfølging**

* Hva ønsker du at vi tar med oss videre fra denne samtalen?
* Hva vil du at vi følger opp konkret?
* Er det noe jeg ikke har spurt om, som du likevel ønsker å dele?

**Til ettertanke for deg som leder:**  
Hvilke små grep kan jeg ta i morgen for at denne medarbeideren skal føle seg enda mer verdsatt, støttet og ivaretatt?