



ENGAGEMANG & HÄLSA

16 % av alla svenskar i arbetsför ålder är engagerade i sitt arbete visar en studie gjord av Randstad 2023. En försvinnande låg siffra tycker vi. Om bara 16% känner engagemang innebär det ju att vi har en massa mänsklig potential och en massa möjligheter som går förlorade!

Vad skapar engagemang? Arbetstagare vill jobba för ett företag vars **kärnvärden** ligger i linje med deras personliga värderingar. Randstads undersökning visar att 34% av arbetstagarna skulle acceptera lägre lön om det innebar att de fick jobba för ett företag som de uppfattar gör en positiv skillnad för världen eller lokalsamhället. Tydlig **kommunikation**, ett bra system för **återkoppling** och rekrytering av **chefer** som är kapabla att leda utvecklingen av en kultur som främjar engagemang är andra faktorer som skapar engagemang.

Välbefinnande är också en väldigt viktig parameter när det gäller engagemang. I senaste numret av tidningen Chef finns listan "De 10 främsta sakerna som svenska chefer önskar sig inför 2024 för att få förnyad ork och energi". På första plats står **återhämtning**. På tredje plats återfinns **egen kompetensutveckling** och då handlar det om kunskap om hur man återhämtar sig. Här blir kopplingen mellan hälsa och engagemang tydlig.

En annan viktig faktor är vår ständigt ökade **psykiska ohälsa**. Ständig uppkoppling, separation från naturen och varandra, sociala medier 24/7 skapar lätt en känsla av otillräcklighet. Digital disciplin och självledarskap är viktigare än någonsin. (Tips: se Netflix-dokumentären The Social Dilemma. Den har några år på nacken men förklarar på ett

tydligt sätt hur de sociala medierna är skapade för att vara beroendeframkallande.)

3 INSIKTER FÖR MER ENGAGEMANG OCH BÄTTRE HÄLSA

- Insikt 1 - Formulera en tydlig ledstjärna och kärnvärden - som ni lever varje dag (och inte blir en pappersprodukt i en byrålåda). Ge processen tid!
- Insikt 2 - Involvera hälsa som en del av arbetsdagen. Rörelsepåuser, yoga, breathwork eller träning på plats. Gör en veckovis mätning i form av ett Happy Index för att följa teamets välmående över tid.
- Insikt 3 - Se till att lära känna varandra i arbetslaget genom kontinuerliga möten. Checka in på varje möte, ha kvartalsvis samtal där ni pratar om dessa saker - och våga testa nya mötesformer!

ERA BÄSTA TIPS FÖR MER ENGAGEMANG OCH HÄLSA

- In- och utcheckning på alla möten!
- Gynna samvarandet på en arbetsplats
- Yoga för alla medarbetare 14:e dag
- Att lyssna på varandra; vi har två öron och en mun!
- Enas kring ett gemensamt mål och engagera nya medarbetare i teamet. Om vi känner till varandras superkrafter och vad vi inte är så bra på så kan vi hjälpas åt bättre.
- Att alla känner sig sedda, hörda och att de har en plats i teamet från dag 1.

ÄR DU NYFIKEN PÅ MER? HAKA PÅ DESIGN YOUR LIFE 4 SEASONS 7 FEBRUARI!

Design Your Life är vårt koncept för kvinnor som längtar efter återhämtning, balans mellan arbete och fritid och boostat självledarskap så att vi arbeta smartare tillsammans.

Design Your Life 4 Seasons är vårt program där vi möts digitalt en morgon per månad under 12 månader. Vi inspireras av naturen och följer våra 4 årstidernas rytm. Du fyller på med kunskap, perspektiv, gör övningar och reflekterar. Du tränar på att integrera och göra det du vet att du mår bra av och längtar efter.

Programmet är skapat och leds av oss, Anna Linton och Johanna Skantze. Tillsammans har vi 20+ års erfarenhet av att ledarskaps- och självledarskapsutveckling, transformation och innovation i komplexa organisationer. Vi praktiserar framtidens psykologi och har alltid hela människan - kropp, sinne och tanke - med i allt vi gör.

Nästa omgång startar 7 februari kl 06.00. Kontakta oss om du är nyfiken och vill veta mer!

Anna Linton, anna@annalinton.se

Johanna Skantze, johanna@johannaskantze.com

[Design Your Life](#)