



TRIVSELSSAMTALE

Vi anbefaler, at den nærmeste leder tager initiativ til at holde trivselssamtaler ud over den årlige MUS-samtale. En sådan trivselssamtale kan være et vigtigt led i forebyggelsen og med til at afklare arbejdsforhold, der kan føre til sygdom og stress.

En trivselssamtale er en dialog mellem leder og medarbejder med fokus på medarbejderens velbefindende, arbejdsglæde og eventuelle udfordringer i jobbet. Formålet er at forebygge stress, styrke samarbejdet og sikre et godt arbejdsmiljø. Samtalen bør være uformel, tillidsfuld og handle om både ressourcer og behov, så der kan findes løsninger, der fremmer trivsel.

Eksempler på trivselsspørgsmål:

- ✓ Hvordan oplever du din trivsel på arbejdet lige nu?
- ✓ Hvad giver dig mest energi i dit arbejde?
- ✓ Er der noget, der udfordrer dig eller skaber grobund for stress?
- ✓ Hvordan fungerer samarbejdet med kolleger og leder?
- ✓ Er der noget, vi kan gøre for at støtte dig bedre?

Find også inspiration til trivselsspørgsmål i MUS-materialet.