

Kontaktoplysninger:

### Job og Trivsel

Syddanske Forskerparker  
Ellegårdvej 36  
6400 Sønderborg

Tlf.: 7312 4190 / 5014 1050

Mail: [info@jobogtrivsel.dk](mailto:info@jobogtrivsel.dk)

Web 1: [www.jobogtrivsel.dk](http://www.jobogtrivsel.dk)

Web2: [www.aldrig-mere-stress.dk](http://www.aldrig-mere-stress.dk)

---

*Job og Trivsel arbejder med sundhed, trivsel og udvikling i og for private og offentlige virksomheder.*

*På området der vedrører trivsel tilbyder vi også coaching, og psykologisk rådgivning samt individuel tilrettelagte forløb for grupper eller enkeltpersoner.*

Se mere på: [www.jobogtrivsel.dk](http://www.jobogtrivsel.dk)

---

Job og Trivsel er samarbejdspartner for:

KonsulentNet Syd.

Videnscenter for sundhedsfremme, UC Syd.



University College

Syd

## Trivselstermometeret

- fokus på trivsel og  
arbejdsglæde



Job og Trivsel

- vi hjælper mennesker med mennesker

# Trivselstermometeret

- fokus på trivsel og arbejdsglæde

## Trivselstermometeret

Trivselstermometeret er et redskab til at starte en dialog om det, man ellers sjældent får talt om: *det der på arbejdspladsen skaber trivsel og arbejdsglæde.*

Trivselstermometeret er skræddersyet til den gruppe af medarbejdere og ledere der dagligt arbejder sammen, og som gerne vil arbejde med *det der gør deres arbejdsplads til et godt sted at være.*

Der er god grund til at arbejde med at fremme trivslen på arbejdspladsen. De virksomheder der allerede har gjort sig erfaringer har gjort det af forskellige grunde:

- Systematisering af arbejdet med trivsel og psykisk arbejdsmiljø
- Ressourcefokuseret organisationsudvikling og stressforebyggelse
- Tiltrækning og fastholdelse af gode medarbejdere

## Metoden

Metoden er en hjælp til at få sat ord på, hvad det er, man synes godt om ved sin arbejdsplads, og hvad det er, der giver lyst til, at gå på arbejde hver dag. Der sættes således fokus på alt det, man som ansat er glad for, og som man trives ved på sin arbejdsplads.

Vi begynder med nutiden, men opstiller også en vision for fremtiden.

Med Trivselstermometeret ser man ikke kun på den nuværende trivsel, men også på, hvordan man ønsker trivslen skal være i fremtiden. Det den enkelte trives ved i dag kortlægges, og samtidig beskrives hvad der skal til for at fastholde nuværende trivselementer og udvikle nye.

## Udbyttet

Med Trivselstermometeret skabes et forstærket fundament for større **arbejdsglæde, mere trivsel og mindre stress.**

De ansattes opmærksomhed og bevidsthed omkring virksomhedens trivselementer øges. Alle inddrages og alle får medansvar for at bevare og udvikle virksomhedens arbejdsmiljø.

Når de ansattes opmærksomhed på arbejdspladsens trivselementer øges, påvirkes samtidig positivt den måde der tænkes og tales om virksomheden på. Herved styrkes de ansattes *ambassadørrolle* både indadtil i virksomheden og udadtil i samfundet til samarbejdspartnere og potentielle nye ansatte.

Udbyttet ses således også i et *forstærket image* og i sidste ende som et plus på bundlinjen.

Trivselstermometeret – nuværende trivsel	
10	1) Hvordan står det til med trivslen på en skala fra 1 – 10? Sæt et kryds på skalaen.
9	2) Hvad er det der bringer trivslen derop?
8	_____
7	_____
6	Gode kollegaer
5	Indflydelse på arbejdets tilrettelæggelse
4	Glade farver på væggen
3	Flekstid
2	Ledelse der lytter
1	_____